TREVOR BUTT:

George Kelly és a személyes konstrukciók pszichológiája

923

X358.071

Trevor Butt

George Kelly
és
a személyes konstrukciók pszichológiája

SZTE Klebelsberg Könyvtár
J001453069

Butt, Trevor:
George Kelly: The Psychology of Personal Constructs

Bloomsbury Academic (Palgrave MacMillan) 2008

© Trevor Butt, 2008

X 358071

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED

A címlapon Ország Lili festménye

ISBN: 978-615-5574-60-3

Hungarian translation: Dr. Biró Sándor
© Magyar kiadás: Budapest, Animula, 2023

ANIMULA KIADÓ
Honlap: animula.hu
Szerkesztőség és könyvesbolt: 1026 Budapest, Bimbó út 184.
Rendelés interneten: mail@animula.hu vagy telefonon
Tel: 200-0716, 20-350-8106
A kiadásért felel: Biró Sándor dr.

Tartalom

Előszó 5
Köszönetek 8

1. A személyiség kérdései 9

A személyiség története 12
Pszichoterápia „Bugacon" 14
A személyes konstrukciók pszichológiája 17

2. A pragmatista megközelítés 22

A pragmatizmus klímája 23
A tudományos ismeretek státusza 25
Pszichológia 27
Egyén és társadalom 28
Az emberek pszichológiája 31

3. Személyes konstrukciók és a jelentés 34

A személyes konstrukciók elmélete és a fenomenológia 35
A személyes konstrukció 37
A konstrukciók rendszere 39
A konstrukciós rendszer kutatása 42
Más módszerek a személyes konstrukciók elméletében 44
Érzelmek 45
Az ellenségesség 47
A szorongás 48
Trauma és stressz 49

4. Az új humanizmus 52

Carl Rogers 53
Kelly mint humanisztikus 54
A szelf kérdése 56
A kartéziánus dualizmus 57
A „mag" konstrukciója 58
A mag-szerep 61

5. A választás problémája 63
A cselekvés 63
A választás 66
Etika 72
Kelly egzisztencializmusa 75

6. A pszichológiai változás és újjáépítés 78
A pszichológiai terápiák rövid áttekintése 78
Kelly pszichoterápiája 82
A pszichés zavar 82
Terápiás stratégiák 84
A terápiás kapcsolat 87
Neurotikus nyomorúság és közös boldogtalanság 90

7. A tudattalan és az emberi destruktivitás 94
A tudattalan 95
Az emberi destruktivitás 96
A személyes konstrukciók elmélete és a tudattalan 97
Kelly a preverbális értelmezésről 100
A felfüggesztés 100
Az alámerítés 101
A kilazítás–szűkítés 102
További kérdések 103

8. A megértés pszichológiája 108
A hermeneutikus konstruktivizmus 109
A „személy mint tudós"-tól a „személy mint szerző"-ig? 112
Megértés vs. magyarázat 113

Név- és tárgymutató 120

Előszó

Ez a kötet a személyes konstrukciók elméletéről szól, amit George Kelly (1905-1967) dolgozott ki. Mint minden jó elméletet, ezt is a klinikai gyakorlat hozta felszínre. Egy kifejezetten pragmatikus teóriáról beszélünk. Kelly pszichoterápiás működése sajátos körülmények között folyt; a páciensei zöme a gazdasági történések (főként a nagy gazdasági világválság, 1929-1933) áldozatának érezte magát, és a teljes kilátástalanság kísértette. A terápiában ilyen érzésekkel kellett szembeszállni, és életük átszervezésében segíteni az embereket. Akkortájt két fő irányzat, a pszichoanalízis és a behaviorizmus személyiségelmélete jöhettek szóba terápiaként. Bár nagyon különböztek egymástól, mindkettő úgy szólt, hogy az embereket tőlük független, belső illetve külső erők mozgatják. Ezzel szemben a személyes konstrukciók elmélete azt állította, hogy az egyén a felelős a választásai és döntései irányításában. Mindannyian körülményeink szorításában élünk, de reagálásainkat az határozza meg, milyen módon éljük meg ezeket – azaz, a saját konstrukcióink, és nem az események maguk. A személyiség rejtélye Kelly szerint, hogy mennyire mélyen és egyénien érti meg, és milyen jelentéssel ruházza fel az ember azokat az dolgokat, amikkel szembekerül.

Ezt az összpontosítást az egyén perspektívájára fenomenológiai megközelítésnek nevezik. Ebben az adott személy egyéni szemlélete az elsődleges, és azt nem próbálják meg valamilyen előzetesen felállított pszichológiai elméletbe bepréselni. Mivel a személyes konstrukciók elméletében a hangsúly az egyéni képviseleten van, sokszor hivatkoznak rá humanisztikus megközelítésként is, ami hasonló Carl Rogers felfogásához. Kelly az Ohio State University klinikai pszichológia tanszék igazgatójaként éppen utóda volt Rogersnek, aki az USA-ban kidolgozta a humanisztikus irányzatot.

Kelly elméletének harmadik fő vonása pedig természetszerűleg a konstruktivizmus, aminek mindvégig az élén haladt – ennek az irányzatnak legilletékesebb folyóirata a nagy presztízsű Annual Review of Psychology, aminek 1955–2005 közötti kötetei felében megtaláljuk valamelyik tanul-

mányát, vagy a hivatkozást rá. Ez az irányzat a pszichoterápiás megközelítések azon nagy családjába tartozik, amik hangsúlyozzák az egyéni észlelést és konstrukciót, valamint képesnek tartják a pácienst saját maga irányítására.

Az 1950-es években vagyunk – joggal tekinthetjük Kellyt forradalmi újítónak. Feltehetően nem lehetett volna az, ha részese az akkori pszichológiai és pszichoterápiás elitnek. Azonban egy elszigetelt vidéki közegben működött. Ez az amerikai Közép-Nyugat, vagy szemléletesebben a dél felé elsivatagosodó préri felföld. Itt van Kansas; ebben, az 1929–33 közötti gazdasági válság mellett sorozatos aszályokkal sújtott régióban Kelly csak úgy tudta a munkáját elvégezni, hogy egy mobil, utazó ambulanciát létesített gyerekek és felnőttek számára. Ki kellett fejlesztenie valamilyen kifejezetten pragmatikus megközelítést, ami a saját véleménye szerint is nagyon távol volt attól, hogy a pszichológiai közvélekedés elfogadja. Amikor a II. világháború után elköltözött innen Ohio államba, az egyetemen kezdte írni két kötetes munkáját (The Psychology of Personal Constructs), az anyagot részletesen megvitatva diákjaival (az elhíresült szerda esti, otthonában tartott beszélgetéseken). Igen mérsékelten propagálta az elméletét – talán túl visszafogottan is. Egy brit pszichológus, Don Bannister vehemens aktivitása kellett ahhoz, hogy az USA-n kívül is megismerjék a konstruktivizmust, először Angliában. Otthon Kelly csendben írta a publikációit, és egy következő könyvbe is belekezdett (The Human Feeling címmel), azzal a céllal, hogy módszerét elhatárolja a kognitív irányzattól.

Bizonyos értelemben mondhatjuk, hogy Kelly nézetei azóta érvényre jutottak. A személyes konstrukciók elmélete ma stabilan része minden egyetemi kurzusnak a személyiségről. Még fontosabb, hogy ma a pszichológusok többsége valamilyen áttételes módon konstruktivista. Azt a felfogást vallják, hogy a terápiában elsődleges az, ahogyan a páciens észleli és jelentést ad a problémájának. Ez közvetít a szubjektum és a nyers valóság között. Örök igazság, amit a sztoikus filozófus Epiktétosz leírt, már vagy kétezer éve: „Nem a tények zavarják az embereket, hanem a tényekről alkotott vélemények." A pszichológia végül utolérte ezt a filozófiát. A behaviorizmus elismerte a kogníció fontosságát, és a pszichoanalízis (legalábbis Angliában) is messze jutott az ortodoxiától. Múlik a divatja az órát figyelő terapeutáknak. Ugyanakkor kevés pszichológus kelliánus a szó szoros értelmében. Az elmélete túl furcsa, mert nem a bevett pszichológiai

fogalmakkal kereskedik. Kellynél nincsenek belső jellemvonások, nincs tudattalan, és nincs kapcsolódási pontja a neurofiziológiával. Nincs külön státusa az érzelmeknek, elkülönítve a kogníciótól és a viselkedéstől, hanem mindezek együtt vesznek részt a konstruálás folyamatában.

A személyes konstrukció pszichológiája a 20. század közepének teremtménye. Egyike azoknak a nagy elméleteknek, amiket a pszichoterápiás gyakorlat termelt ki, hogy lefedje a személyiség minden tartományát. Amikor klienseik észlelését és konstrukcióit vizsgálják, a kortárs pszichológusok alkalmazzák technikáit és stratégiáit. Mégis peremlétre szorul, mint bárki, aki elutasítja, hogy a többségi nyelvet beszélje. Ebben a könyvben igyekszem megismertetni az olvasót ezzel az értékes elmélettel, a hátterével, történelmével és fogalmaival. Miközben tartok némi kritikus távolságot, biztos vagyok abban, hogy jövőbe mutató elképzelés. Általában mindig taglalom, hol és miben tér el más, meghatározó terápiáktól. Látni fogja az olvasó, mi a különleges vagy a szokatlan benne. Ezért a legtöbb szöveg leírás és magyarázat. Ez fontos egy olyan elméletnél, ami – szerintem – nem eléggé ismert. Ezt a könyvet kritikusan elolvasva mindenki eldöntheti, elfogadja vagy elutasítja Kelly szemléletét. Utóbbi esetben legalább tudja, mit utasított vissza.

Befejezvén ezt az előszót, lenne néhány megjegyzésem a stílusról. Először is, hogy elkerüljek mindenféle szexizmust, a névmásokat fejezetenként alternálva használom. [Ez a „he–she" alkalmazására vonatkozik, a magyarban nem szükséges. A szerk.] Másodszor igyekszem nem megtörni a szöveget hivatkozásokkal; többségük két forrásból származik: The Psychology of Personal Constructs [A személyes konstrukciók pszichológiája], New York: Norton, 1955; illetve a Clinical Psychology and Personality: The Selected Papers of George Kelly [Klinikai pszichológia és személyiség: George Kelly válogatott írásai], ed. Brendan Maher, New York: Wiley, 1969. A rövidség érdekében előbbinél csak a kötet- és oldalszám szerepel, a másik könyvnél pedig Maher és oldalszám. Meg kell jegyezni, hogy Kelly kétkötetes művét 1991-ben a Routledge újranyomtatta, ami főként Fay Fransella professzor és munkatársai (Centre for Personal Construct Psychology) áldozatos erőfeszítésének köszönhető. Az idézetekhez rendelt oldalszámok az 1955-ös kiadásra utalnak.

Trevor Butt, 2007 január

Köszönetek

Mindenekelőtt köszönöm szerkesztőmnek, Richard Stevensnek, hogy felbiztatott erre az írásra. Türelmesen és fáradhatatlanul kommentálta egymást követő vázlataimat, és közben számos hasznos javaslattal élt. További köszönet barátaimnak és munkatársaimnak, bátorításukért és konkrét segítségükért. Kiemelkedik közülük Rue Cromwell professzor a Kansas State Universityről, aki rendelkezésemre bocsátotta kiterjedt levelezését Kelly professzorral. A további segítőim (és bátorítóim): Richard Bell, Viv Burr, Franz Epting, Fay Fransella, Miller Mair, Bob Neimeyer, Joern Scheer és David Winter. A sort zárja Darren Langdridge barátom, aki nem szakértője a konstruktivizmusnak, de éppen ezért kellő távlatból tudta követni a munkát.

Az írás kezdetével egybeesett egy fontos esemény a privát életemben: Esme, az első unokám születése. Az ő érkezése óriási ihletet adott nekem. És végül hadd nevezzem meg szeretett barátomat, Don Bannistert, aki nélkül soha nem találkoztam volna a személyes konstrukciók pszichológiájával.

A szerző és a kiadók a következőknek köszönik szerzői jogi anyagok felhasználásának engedélyezését: a Cengage Learningnek George Kelly 1955-ben megjelent könyvéből (The Psychology of Personal Constructs) a megfelelő idézetek átvételét; a John Wiley & Sons kiadónak, szintén idézetek átvételét B. Maher könyvéből (Clinical Psychology and Personality; The Selected Papers of George Kelly, 1969)

1
A személyiség kérdései

George Alexander Kelly életművét, a személyes konstrukciók elméletét és a kapcsolatos személyiségteóriát kevesen ismerik. Túl kevesen. Amikor a személyiségről gondolkodunk, olyasmik jutnak az eszünkbe, mint jellemvonások, extra- és introverzió, vagy a tudattalanban mélyen eltemetett késztetések és vágyak, amik rejtélyes módon meghatározzák cselekvéseinket. Hozzászoktunk ahhoz, hogy mindegyikünknek van egy valós, igazi énje, és próbálunk érintkezésbe lépni vele. Vagy hallhattunk kondicionálásról, megerősítéssel vagy más ösztönzésekkel megtanítható viselkedésről. Kelly elmélete ezen elképzelések közül egyikkel sem foglalkozik, tételei mégis áthatják a kortárs pszichológiai gondolkodást. Napjainkban a pszichológia és a pszichoterápia kezdi végre felismerni a személyes elbeszélés és jelentésadás fontosságát abban, ahogyan az emberek vezetik az életüket. Mint látni fogjuk, ezt a megközelítést George Kelly munkássága indította el. Ebben a fejezetben áttekintjük munkája kezdeteit, valamint a személyiségről szóló tudásunk történetét.

A személyiségről szólva az első érdekes tény, hogy ez nem egy régi idea. Elsőre ez elég meglepő, amikor éppen elönt minket a celebek kultusza. Jól érzékelhető, hogy nem is kell tehetségesnek lenni ahhoz, hogy valaki híres legyen. Csupán azzal kiemelkednek, hogy személyiségek.

Akár csak kétszáz évvel ezelőtt is, az embernek nem nagyon volt szüksége erre a fogalomra. Az individuumot nem „díjazták". A mindennapi életben, a maival összehasonlítva, sokkal kevesebb lehetőség volt a választásra. Nagyon korlátozott volt, mi érhető el. Az átlagéletkor jóval rövidebb volt, és az emberek nem utaztak messzire, legfeljebb a közvetlen szomszédságba. Nem volt ideje, sem tere az elmélkedésnek – éppen elég nagy kihívás volt az életben maradás, a boldogulás. Egyszerű életutak voltak: lehettél zsellér, szolga, esetleg iparos, kereskedő, ha nem tartoztál a földbirtokos nemességhez. Természetesen még egy szolgának is lehetett karaktere, és többféle életstratégiája is. Általános volt a vallásos érzület,

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED 22

és mindegyik vallásnak megvoltak a saját erkölcsi előírásai az üdvös, hasznos életről. Az emberek ezeket követték, a személyiség nem számított.

A társadalomtudósok szerint a modernség kora Európában a 18. században kezdődik. A modern társadalmak sok szempontból eltértek az addigi (nevezzük hagyományosnak) világtól. Kevésbé hierarchikus lett, és összetettebb. Ez egybevágott a hatalmi struktúrában bekövetkező változásokkal. A gazdag földbirtokos arisztokráciának meg kellett osztania a hatalmat az új középosztállyal, akik pénze az iparból és a kereskedelemből származott. Az egyéni munkát és erőfeszítést már nem a Mennyben jutalmazták, hanem itt a Földön. Még a kereszténységnek is változnia kellett; a latin nyelvű Bibliát lefordították nemzeti nyelvekre, így mindenki hozzáfért a Szentíráshoz. Elindult a reformáció, és elterjesztette azt a gondolatot, hogy minden ember lehet a saját papja. Előtérbe került ezzel az egyéni felelősség kérdése. A karakter innentől kezdve nem a szimpla engedelmesség, hanem lehetett választani. A protestantizmus előtérbe vonta azt a gondolatot, hogy mindenkinek a sorsa a saját kezében van. A jóság nem a láthatatlan Isten adománya, hanem cselekvés kérdése. Az erkölcsi mérce a kemény, szorgalmas munka és a termelékenység. Mindezekkel párhuzamosan a modernitás elhozta az egyén emelkedését.

Ez volt az a társadalmi klíma, amiben megfogantak és fejlődtek az elképzelések a személyiségről. Nem felfedezésről van szó, hanem inkább megtalálásról. Mondhatjuk úgy is, a személyiség-fogalom igazi konstrukció. „Konstruálni" annyit jelent, hogy a már ismert dolgokat másként rendezzük össze, mint addig. Az új konstrukció lehet tűnékeny, átmeneti, de a személyiségről alkotott konstrukció nem az – bizonyos értelemben „valós". Amikor olvassuk Plutarkhoszt a híres görögök és rómaiak életéről [Párhuzamos életrajzok], vagy Suetoniustól A caesarok életét, ők személyiségeket mutatnak be, elmélet nélkül. Hőseiket természetfölötti erők vezérlik, ők pedig a végzet végrehajtói. Életüket isteni ómenek övezik, akár sas, akár földrengések képében.

Minden kornak megvannak a maga konstrukciói. Nevezhetjük magyarázatnak is. Továbbá egyazon dologról lehetséges többféle alternatíva is. Történik valami a világban, felkelti az érdeklődést, és próbáljuk megmagyarázni, jelentéssel felruházni azt.

Szokatlanul egy személyiség-teoretikustól, Kelly, felvéve ezt a filozófiai álláspontot, határozott és világos volt. Amint látni fogjuk a 2. fejezetben, ez sokban John Dewey pragmatizmusán alapult. Egyeznek abban,

hogy ugyanannak a jelenségnek, dolognak sokféle látásmódja van (vagy Kelly fogalmával, sokféle konstrukciója). Az soha nem lehet kérdés, hogy melyik a helyes vagy a helytelen. Itt nem hasznos a jó–rossz dimenzió. Helyette azt kellene kérdeznünk, az adott konstrukció hasznos-e a céljainkhoz.

A személyiség története

A kortárs személyiségelméletek gyökerei a 20. század kezdetére nyúlnak vissza. Ebben az időszakban lett a pszichológia különálló tudomány, elválva a filozófiától és az élettantól. A kialakuló új tudományban három tradíciót különböztethetünk meg; valamennyi hozzájárult a személyiség meghatározásához. Ezek: a klinikai, a pszichometriai és a kísérletes irányzat. Félrevezető lenne azt állítani, hogy ezek teljesen szétváltak – mindegyiknek megvannak a saját fókuszai és céljai. A személyiségelmélet történetében azonban összefonódnak.

Egy kulcsdátum a kortárs (amerikai) pszichológia fejlődésében 1914. Ekkor hagyta ott John Watson a Chicagói Egyetem filozófia fakultását, hogy megalapítsa a kísérleti lélektan tanszéket. Ezt majd húsz évvel megelőzte az első amerikai pszichológiai professzori kinevezés: William James. Ő hatalmasan hozzájárult a fejlődéshez (például meghívta Amerikába Freudot, Jungot és Ferenczit), de azután sok éven keresztül Watson behaviorizmusa uralkodott. Kiemelkedő pszichológusai voltak még a kornak John Dewey és George Herbert Mead, de az ő munkásságukat ma inkább a filozófiához sorolják, mert Watson ragaszkodott ahhoz, hogy a pszichológiának a természettudományok között van a helye (modellje kövesse a fizikáét). Tehát csakis nyilvánosan észlelhető eseményekkel foglalkozhat, azaz a viselkedéssel. Nem lehet vizsgálódás tárgya a gondolkodás, a fantázia, a szándékok, az érzések. Ezzel egy kísérletekre épülő tudomány keletkezett, amiben nem volt helye a spekulatív okfejtésnek. Watson doktrínáját behaviorizmusnak nevezték, és hatvan éven keresztül dominált. Az állatkísérleti eredményeket próbálták emberekre adaptálni.

Az akkori kísérletes tudomány számára a személyiség inkább nehézség volt. Úgy tűnt, az emberi egyéniség nagyon sajátos, nem tipizálható. Nem úgy jelenik meg, mint egy „agyas" próbababa, hanem rendkívüli sokszínűségben. Ráadásul nem figyelhető meg közvetlenül, hanem csak kikövetkeztethető a viselkedés mintáiból. Kelly úgy látta, az akkori kísérleti

pszichológusok két külön világban élnek. Egyrészt önmaguknál és másoknál is átélik a viselkedés, az érzelmek és a gondolkodás jellegzetes mintáit, másrészt, amikor kísérletekbe fognak, a „viselkedő organizmusról" fogalmaznak meg feltevéseket, sejtéseket, alkotnak teóriát. Mintha nem hinnék, hogy ember lenne. Leszűkítik a figyelmüket, csak kondicionálás, reflexek, megerősítés és hasonlók létzeznek a számukra. A behaviorizmust zavarta a személyiség, a fogalom átkerült a pszichometria és a pszichiátria területére.

A pszichometria kezdeteit a „mentális mérés" jellemezte. Alfred Binetnek azt a kérést fogalmazták meg, hogy tervezzen módszert a szellemi képességek felmérésére. Ebből a munkából lettek a különféle IQ tesztek, amiket iskolás gyerekeknél, katonáknál stb. kezdtek alkalmazni. Az IQ mérése gyorsan elterjedt Európában és az USA-ban. Persze sokkal könnyebb a magasságot vagy a testsúlyt mérni, mint az intelligenciát, amiről nem is tudjuk pontosan, mi képezi. Hogyan lehetne mérni egy láthatatlan sajátosságot? A választ erre a kérdésre a statisztika adta; mindent lehet viszonyítani az átlaghoz, egy normálisnak tekintett értékhez. A mérések eredményei pedig táblázatokba foglalhatók.

Talán Gordon Allport volt az első észak-amerikai pszichológus, akit személyiségelméleti szakembernek ismertek el. Az 1920-as években kezdett érdeklődni az iránt, milyen dinamikai szerveződésnek lehet köze az emberi működés jellegzetes mintáihoz. A tényleges viselkedés hátterében belső jellemvonásokat, hajlamokat tételezett fel. Ezeket a vonásokat gyakran használjuk az emberek megkülönböztetésére egymástól, éppúgy mint a fizikai jellemzőket. Az átlag persze mindent elfed, de ha ismerünk két Carolt, az egyik lehet a „sánta Carol", a másik pedig csak „Carol", jelző nélkül. Jellemvonásokban, viselkedésben is sokféleképpen lehetünk mások. Allport találgatása az emberi karaktervonásokról nem fejlődött komplett rendszerré. Viszont a pszichometria felkapta a vonáselméleteket, és a 2. világháború után elkezdték széles körben alkalmazni.

Raymond Cattell és Hans Eysenck egymástól függetlenül alakították ki vonás-elméletüket. Mindketten a faktoranalízist alkalmazva vizsgálták a személyiséget (a módszer hasonló volt ahhoz, amit korábban mások az IQ mérésére alkalmaztak). A sokezer kérdőív adatait különféle dimenziók mentén lehetett ábrázolni. A vita kettejük között abban keletkezett, milyen absztrakciós szint a legalkalmasabb a személyiség egyéni különbségeinek leírására. Cattell modellje 16 faktoros volt, míg Eysenck csak kettőt (később hármat) különböztetett meg. Jelenleg a pszichometria a kettő között foglal állást: ez az ötfaktoros modell.

Nem vitatható, hogy a személyiségről alkotott mai képünk ezekből a vonás-teóriákból formálódott meg. Arra nincs próbálkozás, hogy a viselkedés dinamikai mintáinak gazdagságát – ami oly egyedivé teszi az embereket – leírják. A megközelítés szószólói amellett állnak ki, hogy a személyiség tudományos vizsgálatában korlátozhatjuk magunkat csak az alapkülönbségek meghatározására.

A vonáselméletekről a legpusztítóbb kritikát 1968-ban tették közzé. Walter Mischel valaha együtt tanult Kellyvel az Ohio State Universityn. Sarkos véleménye szerint ezen elméletek tudományos értéke valójában sokkal vékonyabb, mint gondolják. Amikor egy vizsgálat alanyai kitöltik a jellemvonások mérésére kidolgozott kérdőíveket, erősen általánosítják a viselkedésüket. Valós körülmények között, értékelve a helyzet finom, összetett körülményeit, nagyon másként reagálnak, mint ahogyan a válaszaik jelzik. Emiatt a vonások mérésének inkább a szociális tanuláshoz van köze. Ugyanis az ilyen és hasonló kérdőívek olyasmit becsülnek fel, ami a viselkedés mögött létezik – ez pedig az önkép. Amikor az alanyt megkérdezik, hogy válasszon, inkább olvasna egy könyvet, vagy társaságba menne, vagy hogy gyakran vannak-e fejfájásai, a választ a saját magáról alkotott kép határozza meg. Tehát, amit ezek a kérdőíves vizsgálatok valóban felfednek, azok voltaképpen a Kelly által felismert személyes konstrukciók.

A személyiség pszichometriai felmérésének nem sok haszna van a klinikum számára. Az, hogy Joe szorongóbb az átlagnál, homályban hagyja azt, amire a klinikus kíváncsi. A pszichoterapeuta azt akarja tudni, hogy mitől tart Joe, hogyan értelmezi a vele történteket, vagy a körülményeit, mi a jelentése a számára. Amikor valaki segítséget keres, mert nem tud megbirkózni a gondjaival, mit sem számít, hogy két standard deviációval van az átlag fölött. Pontosan erre utalt Eysenck és Cattell, amikor elutasították a globális személyiség vizsgálatát, ami fő érdeklődése lenne a klinikusoknak. (Ettől függetlenül Eysenck lelkesen támogatta a korai viselkedésterápiát, és erőteljesen népszerűsítette Wolpe munkásságát Angliában.) Nekik tehát az maradt, hogy kidolgozzanak saját személyiségelméleteket, amik segíthetik őket a pácienseik kezelésében.

Nagyjából ugyanakkor, amikor Binet az IQ mérésével bajlódott, Freud kifejlesztette a pszichoanalízist. Ez egyszerre volt kezelési módszer és el-

mélet az emberi fejlődésről. Az orvoslás a 19. század végére magas státuszú hivatás lett, és új ága, a pszichiátria egészen másként fogta fel az őrületet, mint korábban – az elme betegségeként. Freud és más kortársai is kimunkálták a saját pszichológiájukat, elsősorban a neurózisok magyarázatára. Szorosan vett tudományos előzménye ezeknek a spekulációknak nem volt, tehát nem konstrukciók voltak, hanem igazi felfedezések. Bizonyítékul a kezelési eredmények szolgáltak. A terápiák tüzében végül is a pszichoanalízis hatékonynak bizonyult – ennél kontrasztosabb különbséget a behaviorizmus és a pszichoanalízis között aligha lehetne elképzelni. Az előbbi steril és laboratórium-szagú volt, csak a megfigyelhető viselkedésre koncentrált. A pszichoanalízis ezzel szemben spekulatív és klinikai.

Pszichoterápia „Bugacon"

Képzeljük el azt a helyzetet, amiben George Kelly találta magát 1931-ben. Egyetemi szakdolgozata az afáziás beszédzavarral foglalkozott, ami a neveléslélektan egy nagyon speciális területe. Kansasben kapott állást, a feladata Nyugat-Kansas iskoláinak pszichológiai ellátása volt. Ez egy hatalmas síkság, amit mobil ambuláns szolgálattal lehetett csak teljesíteni. Ez volt a pszichológia pionír korszaka. Kelly családilag is predesztinálva volt erre a feladatra: egyéves volt, amikor a családja a jellegzetes ekhós szekéren megindult a keleti partról a Közép-Nyugatra. Nagyjából ők voltak a telepesek utolsó generációja.

A feladata elvégzéséhez még nem voltak irányelvek, sem a mai munkaköri leírások. A munkája, mint később leírta, „szívbe markoló pszichoterápia" volt. Az USA az 1929-33-as gazdasági világválság szorításában szenvedett. A kansasi régió ráadásul az elsivatagosodás állapotában, több aszályos év után. A korábbi intenzív mezőgazdálkodás kimerítette a földeket, amit azután viharos szelek pusztítotak tovább. Kansas agrárgazdasága teljesen összeomlott; egészség- vagy társadalombiztosítás nem létezett. Nem volt szociális gondoskodás, sem másmilyen biztonsági háló. Éhezés és szegénység annál inkább. Ez volt a háttére Steinbeck híres könyvének [Érik a gyümölcs]. A teljes népesség kétségbeesetten kutatta a megélhetés lehetőségeit.

Milyen erőforrások voltak elérhetők itt egy kezdő pszichoterapeutának? Két opció volt: az egyik az ortodox behaviorizmus, a másik a freudi pszichoanalízis (a pszichometriáról Kellynél nem találunk említést).

Mindkettő meglehetősen sivár kilátás egy kansasi pszichológusnak. Nem meglepően Kelly Freudot nem találta meggyőzőnek. Sőt, mint akkoriban írta, növekvő hitetlenséggel olvasta: „hogyan írhat össze bárki ennyi süketlenséget, ráadásul még publikálja is" (Maher, 1969: 47). Ez sokat elmond nekünk a két ember közötti órási kulturális szakadékról. Freud a világpolgár, Bécsben, az Osztrák-Magyar Monarchiában, ahol közvetlenül tapasztalhatta meg az első világháború borzalmait, majd a politikai és gazdasági összeomlást. Előfordult, hogy élelemért cserébe végzett analízist. Már érzékelni lehetett a parázsló antiszemitizmus közelgő fellángolását. A hozzá hasonló modern gondolkodók reményei a haladásban összetörtek. Nem csoda, hogy a depresszióról, a halálösztönről, az ember destruktív ösztöneiről írt.

Ezzel szemben Kelly a vidéki Dél-Nyugaton nőtt fel, ahol már hetven éve túl voltak a polgárháború okozta nehézségeken. A gazdagsági válságig az USA óriási léptekkel fejlődött. Bátorították az innovációt, az újító szellemet. Még teljesen hiányoztak a freudi gondolatok, nem volt jelen az Európában domináló nietzschei egzisztencializmus – volt viszont William James és John Dewey pragmatizmusa. A pszichoanalízis elmélkedése és a múltra irányuló figyelme helyett Kelly világát a cselekvés és a jövőre orientáltság töltötte ki.

Ezzel együtt a pszichoanalízis adhatott Kellynek némi irányt, a behaviorizmus semmijéhez képest. Azt az inger–válasz (S–R) uralta. Kelly mind a kettőt kifigurázta (ld. Man's construction of his alternatives [Hogyan konstruálja meg az ember az alternatíváit?]; Maher, 1969). Karikatúrájában a két irányzat az üvegajtón lógó tábla két felirata: „tolni" és „húzni". A pszichoanalízis beletolja a pácienst a múltja kapirgálásába, a behaviorizmusban pedig az üresnek feltételezett személyt külső ingerek taszigálják. Mindkettővel ellentétben – Kelly szerint – a személyes konstrukciós elmélet olyan, mint „a szamár középen" (azaz, kétfelé tétovázik, de eközben konstrukciókat gyárt a lehetőségeiről). Még a sivár kansasi helyzetekben is azt tapasztalta, mekkora rendkívüli, személyes leleményesség lakik az emberekben. Nem volt szükséges analizálni a belső vagy külső tényezőket – itt az emberek mindig terveztek, vállalkozásba fogtak és bizakodtak abban, hogy sikerül (1955: 48).

Nem kétséges, hogy Kelly elméletének több köze volt a pszichoanalízishez, mint az S–R behaviorizmushoz. Ez vonzotta őt ahhoz, hogy ismét olvasni kezdte Freudot. És hamarosan freudistává lett „nem kiképzés út-

ján, hanem meggyőződésből" (Maher, 1969: 51). Felismerte egy másik klinikus bölcsességét, Freud gondolatai értelmet nyertek.

Ez a megtérés eredményezett néhány furcsa technikát. Minden kiképzés vagy szupervízió nélkül kellett nekiállnia, hogy minél jobban hasznára legyen a klienseinek. Értelmezésekkel próbálkozott, feltételezve, hogy azok belátást eredményeznek. Azt vette észre, hogy ezek az egyszerű emberek mohón vágynak ezekre a magyarázatokra, hasznosnak találják őket, segítségnek veszik. Kelly töprengett a váratlan sikeren: mi történik itt? És egyszercsak rájött, hogy a kliens értelmez, nem a terapeuta. A helyzet az, hogy próbálhat minél többet megtanítani a kliensének, megfogalmazza és elmondja a meglátásait, mint értelmezést. Ám a kliens az, aki értelmet ad annak, amit hallott. Ez a mozzanat a konstrukció – leszűri, ami neki abból fontos. Ez nyilvánvalónak hangzik, de egészen addig a klinikai gondolkodás arról szólt, hogy mi teszünk valamit a pácienssel, az értelmezéseink formálják őt. De nem ez történik! A tudás nem abból fakad, amit értelmesen elmagyarázunk a passzív páciensnek, hanem abból, amilyen jelentést ő gyárt a maga számára. Kelly analitikusi képzettség nélkül kínált „értelmezéseket" (tekintse a jövőjét más látószögből, próbáljon valami mást, és így tovább). Némely javaslata saját maga szerint is eléggé nevetséges volt, mégis érzékelhető terápiás hatást okozott.

Volt ezekben a terápiákban még valami, ami nagyon eltért attól, amit rendszeres pszichoterápiának tarthatnánk. Kelly kliensei nem voltak olyan gazdag emberek, akik fizethettek volna az ülésekért – Kellynek amúgy sem volt magánpraxisa. A jelentkezők hosszú várólistára kerültek, és akkor jutottak be hozzá, amikor a mozgó rendelés arra járt. Így egy alapos interjúra vot lehetőség, és annak alapján kaptak tanácsadást és a készségeiket fejlesztő gyakorlatokat, arra az időre, amíg újra sorra kerülhettek. És sokan csak annyit jeleztek vissza, hogy köszönik a segítséget, a dolgaik beindultak, a kapott perspektívától új lendületet kaptak, sikerült továbblépniük. Lehet erre azt mondani, hogy valószínűleg nem volt súlyos a zavar, és hogy nem minden páciens volt ilyen sikeres. Kellyt azonban elgondolkodtatta ez a gyakori fejlemény – úgy látszik, a páciensek mégsem a terapeuta bölcsességének a passzív elfogadói. Inkább aktívak, tesznek magukért, hajlandók új terveket kipróbálni. Ebben kell őket támogatni.

A személyes konstrukciók pszichológiája

Induljunk ki abból, ami a pszichológia históriájában sem ritka: a gyakorlat termeli ki az elméletet. Pontosan ez történt Freud esetében (és később Rogersnél és másoknál is): a pszichoterápiás munkájuk szült új és újabb teóriákat a személyiség működéséről. Kelly elképzelései is a gyakorlatból fogantak. Ez nem meglepő – a klinikai problémamegoldás termékeny talaj az effajta továbbgondoláshoz. Töprengünk rajta, mi jár a kliensünk fejében, mit érezhet, miért cselekszik úgy, ahogy. Miért folytatja az önpusztítást, a józan esze ellenében? Miért szorong, vagy hangolódik le olyasmiktől, amiket mások rátermetten kezelnek? Egy sor kérdés, amikkel minden terapeuta küzd, és ha nem találjuk meg rájuk a válaszokat, még önmagunk értelmét is kétségbe vonjuk. Időnként bizonygatják, hogy a terapeuta az úgynevezett neurotikus klienseitől semmit nem vesz át; a munkája nem hat ki a mindennapjaira. Kelly meggyőződése éppen az ellentéte volt ennek:

> Nem azt mondom, hogy a [terapeuta] természete rendkívüli. Amit állítok, mindössze annyi, hogy ez a természet a rendkívüli pillanatokban fedődik fel. Ezek a pillanatok pedig gyakoriak a pszichoterápia végzése során. (Maher, 1969: 214).

A valóságban az emberek nem csoportosíthatók úgy, hogy vannak a normálisak és vannak a neurotikusok. A neurotikus jelenségeket valamennyiünkben felismerhetjük. A mi szakmánkban általános vélemény, hogy a két csoport között csak mennyiségi különbség van. Tehát nem minőségi, mint az egészséges és a pszichotikus között. Mindenki ismeri a szorongást, átélt már lehangoltságot. Amikor ezek az érzelmek komolyan gátolják a napi életvitelt, kezdhetjük latolgatni, nem kellene-e segítség, terápia vagy tanácsadás. Talán amikor nyugtalanabbnak vagy levertebbnek érezzük magunkat, mint szokásos.

Könnyű belecsábulni abba, hogy a tudattalan késztetések az akaratunk ellenére önkéntelen tettekre kényszerítenek minket. Mindenki ismeri az id, ego, superego freudi fogalmait (eredetileg németül voltak, Es, Ich és Über-Ich, az angolra fordításkor lettek latin kifejezések). Freud szerint két módja van annak, hogy az ember ne érezze felelősnek magát azért, amit tesz. A tagadás egyik útja az, hogy azt érezzük, egy nálunk hatalmasabb erő vesz rá minket a cselekvésre (vagyis az id). Talán még gyűlöljük is, és

haragszunk rá. „Ez nem én vagyok", mondjuk. A másik út az, amikor a könyörtelen lelkiismeret szorít rá minket. Ennek a „kibékítésére" szolgálhatnak a kényszeres rituálék (kézmosás és hasonlók). A háttérben zajló folyamatokat pszichodinamikusnak nevezik, arra a feltevésre utalva, hogy az adott személy külön-külön oldalai konfliktusban vannak egymással. Kelly gondolkodása azonban nem ezt az irányt követte.

1946-ban nyert egyetemi professzori kinevezést Ohióba. Előtte, amíg Kansasben dolgozott, az írásai a gyakorlati munkájáról szóltak (ezek alkotják fő műve, The Psychology of Personal Constructs 2. kötetét). Az egyetemen azután azt tartotta feladatának, hogy világosan kidolgozza hozzá az elméletet.

A könyve nyitó fejezetét azzal az állítással kezdi, hogy az ember talán a legjobban abból érthető meg, ha követjük, hogyan fejlődött évezredek alatt. Próbáljuk tehát elképzelni először primitív vágyakkal és késztetésekkel, ahogyan a pszichoanalízis teszi. Ekkor látjuk az id, az ösztönén működését, majd az értelem késztetését, a szuperegót. Tehát semmi probléma nincs a freudi megfogalmazással. Csak annyi, hogy a jó–rossz dimenzió nem megfelelő formula az emberi fejlődésre. Kelly meggyőződése az volt, hogy az emberi haladással foglalkozva hasznosabb arra koncentrálni, amit az emberek ténylegesen tesznek vagy próbálnak tenni, és nem arra, ami nem is foglalkoztatja őket. Ha John minden idejét azzal tölti, hogy bonyolult modelleket barkácsol, koncentráljunk arra. Az a lényeg, hogy csinál valamit, hogy új megoldásokat talál ki.

Kelly a haladást egyenlősítette a tudománnyal. Matematikai és műszaki képzettsége is volt, és az 1940-es években döbbenetes tudományos fejlődésnek volt a tanúja. Csak néhány: a penicillin felfedezése, a sugárhajtómű feltalálása (és ezzel a vadászbombázók gyártása), a nukleáris magfúzió és utána az atombomba kifejlesztése. A tudós is ember – sokféleképpen magyarázhatja közreműködését ezekben. Lehet ráfogni a körülményekre, a meggyőződésre, tudattalan vágyakra stb. Ez nem érvényteleníti a kiemelkedő teljesítményt – mint ember, lehet kényszeres, depressziós, és így tovább. Mi van akkor, amikor egy nagy művészről kiderül, hogy fasiszta volt? Attól a művészete kevesebbet ér? Kelly amellett érvelt, hogy az embereknél a pozitívumokra koncentrálás több terápiás lehetőséggel jár, mint ha csak azt nézzük, hogyan fordul maga ellen.

Az előbbi tétel – a tudós is ember – fordítva úgy szól: mindenkiben ott van a tudós kezdeménye. A professzionális kutató munkája a társadalmat

gazdagítja, de mindenkinek vannak teóriái, tervei és céljai. Mindannyian futtatjuk a saját kísérleteinket, kutatjuk magunkat és a környezetünket. Nincsenek olyan szisztémáink, mint a hivatásos kutatóknak, de a kíváncsiság, a tudományos vizsgálódás lényege benne van a lelki alkatunkban. Kelly alapvető hajlamnak tekintette ezt az „ember mint tudós" pozíciót, párhuzamba állítva a protestáns reformációval. A korai protestánsok hasonlóan érveltek amellett, hogy mindenki lehet a saját papja, ehhez nem kell felkentnek lenni. Nem szükséges kritikátlanul hinni bármilyen kinevezett bölcsességben vagy ortodoxiában. Arra utalt ezzel, hogy a pszichológiában az ortodox hit az értelmezés és a belátás abszolutizálása, mondhatni, istenítése. Abban hitt, hogy éppen annyira formálnak bennünket a cselekvéseink és a vállalásaink. Ha az embert gyakorló tudósnak tekintjük, az akcióit is más szemmel nézzük. Mivel kísérletezik éppen? Milyen következtetéseket von le?

Ezzel a hozzáállással a cselekvésre fordul a figyelem: arra, amit az emberek tesznek. Mivé leszünk a tetteink által, hogyan érzünk és gondolkodunk közben. Mások lehetünk azáltal, hogy másként cselekszünk. Ez nem S–R behaviorizmus – az akció nem a behaviorizmus szabadalma. Kelly felfogásában a cselekvés nagyon más hagyomány, a pragmatizmussal rokon (ld. 2. fejezet). Watson behaviorizmusa a reflexes visszacsatolást vette a viselkedés paradigmájaként. Azonban az nem tudatos döntés; még gondolat sem szükséges hozzá, mert a stimulus automatikusan kiváltja a választ. Pavlov kutyakísérleteivel kívánták bizonyítani, hogy az emberi viselkedés csupa kondicionált reflex. Eszerint az ember orronvágja a másikat, ha az kritizálja? Ez lenne az előzetes kondicionálás eredménye – reagálás minden tudatosság nélkül. Ebben a felfogásban nem játszik szerepet a gondolkodás, és nincs felelősség.

Amikor az emberek viselkedése kísérlet, és nem vakon végrehajtott motoros válasz, meg kell konstruálniuk az akciót. Amikor valaki felvállal egy új szerepet – például anya lesz, vagy tanár, vagy bolti eladó –, az mindig kísérlet. A szerep magával hoz egy adott, társadalmilag jóváhagyott viselkedést. Látunk magunk körül anyákat, tanárokat, eladókat, és világos, hogy a szerep kivitelezésének nincs egyetlen módja. Tehát amikor valami újba fogunk, próbáljuk megtalálni azt, ami a szerep-előírás, a teljesítés lehetőségei, illetve az önképünk, a saját felfogásunk köztes mezején van. Egy új szerep először mindig szokatlan. Próbálkozunk megfelelni neki, így vagy úgy. Mondhatni, méretet veszünk viselkedésből, akár egy

ruhapróbán. Felpróbáljuk, és meglátjuk, mi működik és mi nem. Azután hamarosan az egész kezd eléggé természetesnek tűnni – az illető anyává válik. Anyai ösztönről beszélünk, pedig ez tanulás. Belevetjük magunkat egy új vállalkozásba és azon kapjuk magunkat, hogy megy nekünk. Kellyt lenyűgözte a Sztaniszlavszkij-módszer lényegét képező szerepjáték (a színészek teljes fizikai, szellemi és érzelmi erőbedobással játszanak), az a fajta szerepfelfogás. Eredetileg elképzelését „szerepelmélet" címmel jelölte, mielőtt megállapodott a „személyes konstrukciók" megnevezésben (a szerep fogalmát könnyen félreérthetőnek tartotta).

A szociológiában két különálló elmélet szól a szerepről. A strukturális felfogás szerint a szerep nagyon beszabályozott; betöltőjének kevés egyéni lehetősége van a szociális elvárásokhoz képest, a társadalom határozza meg, mi a megfelelő viselkedés. Ez az ortodox elképzelés dominált a korabeli szociológiában – és Kelly egyáltalán nem osztotta ezt (szociológiából is szerzett diplomát az Edinburgh-i Egyetemen).

Az 1930-as évektől kezdett elterjedni egy eltérő szerepfelfogás, mégpedig George Mead és tanítványai munkája nyomán. Ez volt a szimbolikus interakcionista iskola. Mead szerint a szerep az egyén mások iránti viszonyulásaiban mutatkozik meg. Ami ebben a legfontosabb, hogy ilyenkor az egyén megfelelően idomul a helyzethez. Kelly ezzel a szerepmodellel dolgozott. Mint kifejtette, a másokhoz viszonyulásnak két módja van. Az ember megteheti, hogy úgy tesz, ahogyan azt a korai behavioristák normálisnak gondolták, azaz mások előtt „viselkedik" (például, ahogyan egy manöken teszi a divatbemutatón). Ezt csak a pszichopaták teszik. A másik a kapcsolódás etikus módja: úgy viselkedni, ami figyelembe veszi, ahogyan mások tekintik a dolgokat. Más szóval, tisztelni az ő gondolataikat és érzéseiket. Fontos megjegyezni, hogy ez a morális imperatívusz a személyes konstrukciók teóriájában. De a terápiában máson van a fókusz; ebben Kelly nagyon világos: „Azzal kell törődnünk, hogy segítsük a kliensnek újraértelmezni az életét. Vagyis, ne tekintse magát többé a múltja áldozatának." (1955: 23)

Nagyjából ez a körvonala a személyes konstrukciók pszichológiájának. Fő ajánlata, hogy a dolgokat sokféleképpen lehet tekinteni, és ezeket a látásmódokat nem lehet egyszerűen helyesre és helytelenre osztani. Ha úgy vesszük a személyiséget, ahogyan Kelly, a terápia célja abban segíteni a páciensnek, hogy megtalálja az élete értelmét és nyerjen hatalmat felette. Ezt biztosan egynél több módon is el lehet érni, és a legjobb, amit tehetünk, ha ezeket a próbálkozásokat a hasznosságuk szerint értékeljük. A leginkább segítőkész az, ha a páciens fejével gondolkodunk. Mire akar jutni? Mi az életprogramja? Mi annyit tehetünk, hogy ezt felruházzuk jelentéssel. Ehhez kutatnunk kell, a kliens milyen jelentéseket tulajdonít az eseményeknek. A kulcs a személyiségéhez az ő látásmódjában van. Mindenki olyan, mint a tudós, saját elméletekkel, amikkel tervez segíteni magán, jobbítani az életét. Egy ember személyisége nem egyszerűen annak az eredménye, ami történt vele, hanem a személyes konstrukciói (ha úgy tetszik, az értelmezései), és a vállalásai produktuma.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy Kelly elméle pragmatikus, fenomenológiai és humanisztikus.

Pragmatikus, mert nem a teljes igazságra, azaz rekonstrukcióra tör. Megelégszik azzal, hogy olyan irányban fejlessze az egyének látásmódját, ami hasznos nekik adott céljuk eléréséhez: legyenek túl a lelki bajukon. [Eszembe jut néhai építész barátom, akit megkérdeztem, a százéves házunk átépítéséhez nem kellene-e egy komplett állapotfelmérés. Visszakérdezett: – Egy halom téglát akarsz, vagy egy házat? – A szerk.]

Fenomenológiai, mert azt a nézetet képviseli, hogy csak akkor segíthetünk a kliensünknek, ha az ő szemével, az ő szempontjából tekintjük a dolgokat.

És humanisztikus, mert azt állítja, hogy az ember legjobb ügynöke saját maga; bajainak ő a legjobb szakértője és felelős a választásaiért, döntéseiért. A választásnak ez a hangsúlyozása indokolja, hogy Kellyt egzisztencialistának lehet nevezni.

A következő négy fejezetben a személyes konstrukciók elméletének ezeket a vonásait fogom részletesen bemutatni. Ezután azt tekintjük át, hogyan idéz elő ez a terápiás gyakorlat pszichés változást és újjáépítést. Ezután kitérünk egy gyakori megjegyzésre, miszerint a személyes konstrukciók elmélete csak korlátozottan használható, mert nem foglalkozik a tudattalan erőkkel. Nem titok, hogy a 7. fejezetben ennek cáfolatát olvashatják. A záró, 8. fejezetben taglaljuk Kelly hozzájárulását a modern pszichológiai gondolkodáshoz és személyiségelmélethez.

2
A pragmatista megközelítés

Ebben a fejezetben annak a pragmatizmusnak a hátterét tárgyaljuk meg, ami Kelly elméletének alapját képezi. Először is bemutatom a korai pragmatisták munkásságát. Ahhoz, hogy teljességében értékeljük a személyes konstrukciók elméletét, látnunk kell, milyen körülmények között nevelkedett Kelly. Bizonyos mértékig mindenki a kor és a kultúra terméke. Talán szakterületük individualista természete miatt a pszichológusok gyakran alulértékelik pácienseiknél ezt a hatást. Kelly azonban bizonyosan tudatában volt ennek – korai írásai (még Kansasben) a kultúráról ezt mutatják. Nagyon fontosnak tartotta, hogy ismerje kliensei környezetét és hátterét. Megjegyezte, hogy a saját kulturális örökségünk mindig láthatóbb kívülről, másoknak, mint magunknak. Például a beszédben már az intonáció finom eltéréseire is felfigyelünk, amit a beszélő észre sem vesz. A kultúránk olyan láthatatlanul belénk ivódik, mint amilyen láthatatlan a víz a hal számára. Természetesnek vesszük, és azt képzeljük, a kultúránk dikálta út a helyes – sőt, az egyetlen, ami helyes.

Bár mindegyikünk egyedi személyiség, kulturális környezetünk mércéi minden feltűnés nélkül belénk ivódnak, és fel sem ismerjük, hogyan serkenti vagy korlátozza a gondolkodásunkat. (Ld. ennek alapos megtárgyalását P. Berger és Th. Luckmann klasszikus művében: The Social Construction of Reality [A valóság társadalmi konstrukciója], 1967.)

Természetesen az az állítás, hogy az adott kultúra produktumai vagyunk, nem azt jelenti, hogy ez definitív hatás. Világosan nem vagyunk egyazon egyedek, és éppen azért vannak személyiségelméleteink, mert érdekel minket az emberek egyedisége. Mindazonáltal bármely társadalom kultúrája megelőzi tagjainak egyediségét. Beleszületünk és magától értetődőnek vesszük. Az a mód, ahogyan az emberek élik az életüket, társadalomról társadalomra enormis mértékben változik.

A természetes és a kulturális elválaszthatatlan ikrei egymásnak. Például az étkezés életszükséglet. Ám amit eszünk, továbbá az a mód, ahogyan

esszük, a kapcsolatos szertartások és rítusok nagyon különbözőek, kortól és helytől függően. Még a zsigeri reagálásunk is eltérő. [Carter eknöknek volt egy viccesnek szánt, de nem korrekt megjegyzése erről: Mexikóban tanultam meg kocogni. A szerk.]

Az 1. fejezetben már írtuk, hogy Kelly jól ismerte John Dewey írásait, akinek vezető szerepe volt az amerikai pragmatizmus fejlődésében. Mint írta, az ő filozófiai és pszichológiai tanulmányaiban a sorok között ott van a személyes konstrukciók elmélete (1955: 154). A pragmatizmus egészen más képet villantott fel a lélekről, mint a korai behaviorizmus logikai pozitivizmusa.

A pragmatizmus klímája

A pragmatizmus mint filozófiai irányzat a 19. század végén, a 20. elején virágzott fel az USA-ban. Elsősorban Charles Peirce, William James, John Dewey és George Mead nevét társítjuk hozzá. Manapság a pragmatikust gyakran állítjuk szembe az elvivel. Amikor egy politikusra alkalmazzák ezt a jelzőt, úgy értik, hogy csak az érdekli, ami rövid távon működik, nem törődve értékekkel, távlatokkal. Tehát mára a kifejezés korrumpálódott, ám ez nem igaz a korabeli pragmatista filozófiára. Képviselői ahhoz ragaszkodtak, hogy az ésszerűség mindig társuljon gyakorlati célokhoz, és hogy gyakorlat és elmélet szorosan összefügg. Amikor bárki így cselekszik, hangúlyozza az alapot képező elméleti megfontolásokat is.

Dewey Philosophy and Civilization c. könyvében a „kísérletező elmét" tartja olyan kifejezésnek, amely megfelelően összegzi a pragmatikus megközelítést. Arra utal, hogy ez a gondolkodás inkább deduktív (levonja a következtetést), mint induktív (az általános szabályokból kiinduló). A kísérletező gondolkodása nyitott, vagyis a tapasztalata alapján fogalmaz meg feltevéseket – azután ezeket a gyakorlatban teszteli –, majd az eredmény alapján felülvizsgálja az induló feltevéseit. Azonnal látható, hogy innen egyenes az út a személyes konstrukciók elméletének pragmatizmusához. Az elméleti megfontolás a klinikai gyakorlatban merül fel, keresve az értelmet a pszichés zavar mögött.

Gyakran a személyiségelméletek gyengeségének tartják, hogy klinikusok dolgozták ki. Azt mondják, az alapot hozzá nem reprezentatív minták adják. Felhozzák például, hogy a freudi pszichoanalízis törvényeit csupán egy maroknyi neurotikus bécsi nő kezelési tapasztalataival indokolták.

Kelly ebben inkább az erőt látta, nem a gyengeséget. Az 1. fejezetben már idéztük tőle, hogy az egyén valódi természetét a rendkívüli pillanatok fedik fel. Ez az idézet így folytatódik:

> Ez az oka annak, hogy semmi vágyam sincs alkalmazott pszichológusnak lenni, vagyis egyetérteni azzal, hogy az emberi reakciók átlaga (egy konform, laboratóriumi helyzetben) kifejező mérőszáma lenne az ember igazi természetének. Ezzel egyetérteni azt jelentené, hogy az ember pszichológiáját lecserélnénk a normák és a statisztikai közép pszichológiájára. (Maher, 1969: 214).

Kelly szerint tehát elképzelhetetlen, hogy a steril, laborban született pszichológiai elméleteket ráerőltessük a gyakorlatra. Ez egy rettenetesen sótlan alkalmazott pszichológia lenne.

Egy kiváló könyvben (L. Menand: The Metaphysical Club, 2002) a pragmatizmus kezdeteit az amerikai polgárháború (1861-65) végére teszik. A háború akkora kiábrándulást és kulturális szakadékot hagyott maga után, mint amilyen Európát megszállta az 1. világháború után (vagy akár Amerikát az 1970-es években, a vietnami háború alatt). Mindegyik esetben a háború megkérdőjelezte, amit addig természetesnek hittek a társadalomról. A hatások messze túlnyúltak a konkrét küzdelmeken.

A polgárháború esetét véve: egysíkú azzal elintézni, hogy a Konföderációnak a rabszolgaságra épülő gazdasága tönkrement, az északiak ipari kapitalizmusa lett az általános. A háborús mészárlás és rombolás megingatott minden addigi értéket és bizonyosságot. Ebben a társadalmi klímában eresztett gyökeret a pragmatizmus. Viharos idők a teóriák változását követelik, és a pragmatizmus fő vonása éppen a bevett igazságok megkérdőjelezése. Szkepszis minden dogmával szemben, ragaszkodás ahhoz, hogy az elmélet a gyakorlatra alapozódjon. Minden elképzelésnek legyen gyakorlati haszna. Menand a könyvében a Metafizikai Klub négy prominens tagjának (a nevek, mint fentebb: Peirce, James, Dewey és Mead) életén keresztül mutatja be a pragmatizmus haladását. Nem volt mögötte központi doktrína, a négy nagy koponya nézetei is sokban különböztek, mégis a közös filozófiájuk áthatotta a kulturális életet az USA-ban. Ez a közös pedig az volt: nem annyira egyetlen elképzelés kell, hanem inkább annak elképzelése, hogy sok elképzelés van:

> Mind a négyen úgy vélték, hogy az ideák nem „kívül" vannak, várva a felfedezésükre, hanem inkább használható eszközök. A segítségükkel küzdhetnek meg az emberek a világgal, azaz a saját valóságukkal. Lehet az villa plusz kés (egy bifsztek „legyőzéséhez"), vagy processzorok és merevlemezek a számítógépbe. Nem egyéni gyártásúak, hanem közösségiek – tehát az eszközök társadalmiak. Továbbá nem valamilyen belső logika mentén fejlődnek, hanem közvetlen függésben a környezettel. Akár egy elvetett mag, azzal a különbséggel, hogy az elképzeléseknek humán környezetre van szükségük. Továbbá, mivel ezek átmeneti válaszok a sajátos és reprodukálhatatlan körülményekre, a túlélésük nem a változtathatatlanságukon múlik, hanem az alkalmazhatóságukon. (Menand, i.m. xi-xii.)

Ez a pragmatizmus kiváló összefoglalása, de annyira tömör, hogy szükséges kibontanunk. Mit jelent, hogy az elképzelések eszközök? Mit jelent, hogy társadalmiak, nem egyének tulajdonai? Alább három területre fókuszálunk: a tudományos ismeretek státusa, a pszichológia, valamint egyén és társadalom viszonya.

A tudományos ismeretek státusza

Normálisan úgy vesszük, a valóság az, ami kívül van, elválasztva tőlünk. Ez annyira evidens, hogy soha nem vonjuk kétségbe. Az érzékszerveink bizonyítják, amik persze nem mindig elég élesek vagy szenzitívek: nagyon kicsi vagy nagyon távoli tárgyakat például nem tudunk meglátni. Ezt és az érzékcsalódásokat is a tudományos ismeret pótolja vagy egészíti ki. Hiába látjuk a Földet laposnak, és hogy a Nap jár – tudjuk, hogy nem így van. A tudomány ezt elmagyarázza nekünk. A további tudás felfedezések következménye. Tudósoktól gyakran halljuk: „most már tudjuk, hogy...". Vagyis a kísérletezés, a megfigyelés a természet további, addig rejtett részleteit fedi fel. Kiderül, hogy amit az emberek addig gondoltak, téves – az igazság más.

Nos, a pragmatisták szerint ez nem így zajlik. A tudás nem egyszerűen felfedezés dolga, hanem kell hozzá kreativitás és konstrukció is. A tények nem úgy vannak elrejtve, mint a régi pénzek a földben, amik aztán fémdetektorral megtalálhatók. Sejthetjük őket adott elmélet fényében, de csak akkor tudjuk, mit találtunk, ha tudjuk, mit keresünk. Ebben a tudományos

folyamatban éppolyan fontos az invenció és a konstrukció is. Annak oka, amiért a tudomány annyira tisztelt tevékenységgé vált: az óriási haszon, amit az emberiség nyert vele. Gondoljunk csak a pestisjárványokra, vagy akár az érzéstelenítőre műtét előtt. Kelly a haladást a tudománnyal azonosította:

> Az az emberszemlélet, amin a személyes konstrukciók elmélete is alapul, arra késztet minket, hogy figyelmünket a haladásért felelős tényezők felé fordítsuk, ne a destruktív ösztönökről árulkodókra, mint azt a pszichoanalízis teszi. Az emberi haladást nagy mértékben – bár nem teljesen – a tudomány tette lehetővé. Tehát ne úgy tekintsünk az emberre, mint biológiai organizmusra, se nem úgy, mint egy szerencsés fickóra, hanem mint tudósra. (1955: 4).

Az ortodox felfogás a tudományos felfedezésben nem veszi észre azt a szenvedélyt és elköteleződést, amivel a tudósok kutatják a valóságot. Elszántan gyűjtögetik az igazságmorzsákat – ebből lesz a tudás halmaza. Kelly ezt a stratégiát nevezte *kumulatív fragmentáltság*nak – szembeállítva a *konstruktív alternativizmus*sal. Az előbbivel két, különálló, de összekapcsolódó gond akad. Először is félrevisz minket, mert elkezdünk örökös igazságok felfedezésére törekedni. Másodszor, figyelmen kívül hagyja azt a területet, ami éppen nem illik a képbe. Ami közös ezekben: nem veszi tekintetbe a pluralitást, vagyis azt, hogy adott problémának mindig többféle perspektívája lehetséges. Jó példát találunk erre a fizikában. Newton fizikája, a maga 17. századbeli nyelvezetével nagyon jól megfelel a legáltalánosabb céloknak. Akár polcot készítünk, akár hidat vagy felhőkarcolót tervezünk, hagyatkozhatunk a newtoni mechanikára. Ám azután Einstein előjött a görbe tér fogalmával, ami nélkülözhetetlen a kozmikus események magyarázatában, valamint a szubatomi részecske kettős (hullám és anyag egyszerre) természetével, ami a kvantummechanika alaptétele lett. Ezek az elméletek nem járnak azzal, hogy Newtonnak ne lenne igaza. De ha mikrochipeket akarunk és 21. századi technológiát, tekintetbe kell vennünk a részecske kettős természetét.

Észrevehetjük, hogy a tudományos haladást itt nem a kumulatív fragmentáltság hozta meg, hanem egy új perspektíva, azaz egy új konstrukció. Mint Menand mondta, „az eszközök lehetnek villák meg kések – de mikrochipek is".

Ha a tudomány nem csupán felfedezés, meg kell kérdezzük, hogyan válik el az ember és a világa. A realizmus filozófiája szerint van egy igazi világ „kívül", ami felfedezésre vár. Ezzel állítható szembe a konstruktivizmus, amiben a pragmatista érvelés szerint együtt van a felfedezés és a kreativitás. Ahogyan a földbe vetett mag sorsa függ a körülményektől, úgy a gondolatok sorsa meg az emberektől. Ez aláhúzza, mennyire kölcsönös folyamat a világ megértése. Egy gondolat érvényességét a személy és a közege kölcsönhatása határozza meg. Az elme elválasztása a testtől olyan dualizmus (és van még pár ilyen), amelyet a pragmatisták, különösen John Dewey sikeresen aláaknáztak. Az ilyen dualizmusok (gondolat vs. cselekvés, egyén vs. társadalom, mentális vs. testi stb.) kritikátlan elfogadása sok terméketlen vitát erdeményezett a pszichológiában.

Pszichológia

Az élettan, a pszichológia és a szociológia felemelkedése különálló tudományokként a pragmatisták idejében történt. Voltaképpen a Chicago University, ahol Dewey és Mead is egyszerre oktattak, az egyik fő helyszíne volt ennek az osztódásnak. Mead nevét említve a pszichológushallgatóknak, sokan megkérdezik, a szociálantropológus Margaret Meadre gondolunk? Nem ismerik George Meadet. Talán azért, mert annak idején is inkább szociológusnak vagy filozófusnak könyvelték el. Ugyanakkor John Watsont, aki Mead tanítványa volt, már határozottan pszichológusnak tartották. Amikor a filozófiai fakultásból kivált egy új osztály, a kísérleti lélektan, a professzora Watson lett.

1955-ös alapvető tételében Kelly ragaszkodott ahhoz, hogy bár az egyént pszichológiai értelemben kezeli (vagyis nem fiziológiai vagy szociológiai lényként), nem kellene mindhárom szempontot figyelembe vennünk. Helyette inkább ezen prespektívák hasznosságát kell mérlegelni. A pszichológiai logika inkább a konstrukcióra figyel, mint az eseményre. Dewey felfogásával összhangban elutasította, hogy az egyént az észlelés, az érzelem és a viselkedés különálló skatulyáiba rakjuk. Lehet, hogy néha hasznos ezekben gondolkodni, ahogyan azt az ortodox pszichológia teszi, de ez legfeljebb átmeneti stratégia lehet. A pragmatisták számára a tudományt nem a tartalma határozza meg, hanem a módszere. Nem amiatt tudomány a fizika, a szociológia, a történelem vagy a pszichológia, hogy mit

tanulmányoznak, hanem a kutatás jellege, a szkeptikus, mindent újra meg újra megvizsgáló hozzáállás miatt.

Dewey szerint a fő hiba, amit a pszichológusok elkövettek a 19. század végétől kezdődően, hogy a viselkedést kormányzó ok-okozati kapcsolatok után kutattak. A természettudományok az oksági magyarázataikkal érték el magas státuszukat – lehetséges volt tételeik utánvizsgálata és az előrejelzés is. Mindazonáltal a véletlen események mindig aláássák a világegyetemnek ezt a determinista felfogását. A pszichológiában biztosan, érvelt Dewey, mert a személyes képviselet, és nem a reflexes reagálás, az S–R válasz a felelős az emberi cselekvésért. A korai behaviorizmussal szemben Dewey a cselekvésre, az egyén céltudatos akciójára koncentrált. Annak példáját hozta fel, amikor egy gyereket megéget a gyertya lángja, és elkapja a kezét. Az S–R pszichológia szerint ez inger–válasz, pedig valójában arról van szó, hogy a gyereket megigézi a láng, és meg akarja vizsgálni, miről is van szó. A fontos az egészben a gyermeki kíváncsiság és kísérletezés, ami fájdalommal kezdődik és tapasztalattal végződik. Igazolja Kelly mondását, hogy a viselkedés soha nem a függő változó (amit valaminek a determinizmusa irányít), hanem független – a viselkedés egy kérdés megtestesülése. A személy „mozgásforma" (1955: 48), és ennek folytán nem kell magyaráznunk a cselekvés áramlását, mert a személy mindig tesz valamit, mindig dolgozik egyik vagy másik tervén. Amit a behavioristák stimulusnak látnak, azok a környezetnek a cselekvést módosító aspektusai.

Egyén és társadalom

A modern szociálkonstruktivizmusban és -pszichológiában számos kritikáját találjuk az észak-amerikai individualizmusnak. (Ez a kritika arra utal, hogy a hagyományos felfogás az egyént szociális atomként képzeli el.) Érdekes emellé odatenni, amit a pragmatisták hirdetnek: az egyének elképzelései eredetüket tekintve társadalmiak – nem egyszerűen az ő tulajdonuk. Mégpedig azon az alapon, hogy az egyén voltaképpen „társadalmi termék". Nem készen csöppennek bele a társadalomba – az már készen van, amikor ők megszületnek. Ezt a tételt már Dewey-nél is felfedezhetjük, de főként Meadnél, aki megalapozta a pragmatista szociálpszichológiát. (Ld. H. Thayer: Pragmatism: the classic writings, 1992.)

George Meadre az egyik legfontosabb befolyást Darwin kutatásai gyakorolták. Bár a fajok evolúciója már sokkal korábban is felmerült, Charles Darwin volt az első, aki nyilvánosan kétségbe vonta, hogy ezt valamilyen természetfeletti erő tervezné (szorongott is, hogy kiközösítik). A lánya halála lerombolta benne a vallásos hitet és indíttatta arra, hogy előterjessze azt, amit korábban maga is eretnekségnek gondolt. Nincs felérhetetlen isteni terv, hanem a környezet határozza meg az evolúció útját. Véletlenek és esélyek kombinálódnak a környezet követelményeivel, új növény- és állatfajokat produkálva. Az evolúció kulcsfogalma az alkalmazkodás. A pragmatisták számára világos kellett legyen ennek az állításnak a vonzása – semmi sem állt útjában annak, hogy a gondolatokat és az elméleteket szintén ezen funkció szerint tekintsék.

Ami Meadet izgatta, az a „tudatos emberállat" kialakulása. Manapság ezt a folyamatot mintha más fajoknál is látnánk (delfinek, csimpánzok, papagájok), de Mead korában a tudatnak ezt a fejlődését kizárólag az emberről tételeztek fel. Mead, Deweyhez hasonlóan erősen ellenezte azt a kartéziánus dualizmust, miszerint az elme és a test két külön dolog. Ő három, egymáshoz kapcsolt szisztémát különböztetett meg: fizikai (testi), vitális és mentális. A tapasztalat határozottan emberi minőségei beágyazódnak a létfontosságú aktivitásokba. Ez nem redukcionista folyamat, hanem éppen az ellenkezője. A tudatos emberi cselekvés mindhárom rendszerben értelmezhető, de a megfelelő értékeléshez fel kell ismernünk az ilyen cselekvések kiemelkedő tulajdonságait.

Ez azt jelenti, hogy nem lehetnek olyan vonásaik, amik nem írhatók le testi és vitális rendszerek fogalmaival. Watson hibája, amikor a viselkedésben a reflexívet tette meg egységnek, éppen ez volt. Tehát például a „szeretkezés" élménye abban gyökerezik, hogy az életet reprodukálni kell. Ez azonban a szexet átváltoztatja valami mássá. Ráadásul nem minden szex szeretkezés. Értelmezhetjük azt az „önző gének" hatásának, amik az embert közbeiktatva tartják fenn magukat (ld. R. Dawkins: The Selfish Gene [Az önző gén], 1976). Mint minden konstrukció, ez is se nem helyes, se nem helytelen. A kérdés az, vajon hasznos-e arra, hogy jelentést adjon a szeretkezésnek? A válasz pedig elég biztos: ez nem fedi a szeretkezők tapasztalatát. Egy terméketlen magyarázat. Nem tudjuk csupán szaporodási célúnak látni két ember szerelmi viszonyát. Az is benne lehet, de nem csak az. Ezt értette Kelly azon, hogy a pszichológiai konstrukció el-

lentétes a biológiaival. A tudatosság és valamennyi elágazása kiemelkedő tulajdonság. A mentális rendszerhez tartoznak, az emberi rendhez.

Mead számára az emberi rend lényegében társadalmi rend; a társadalom érdeke megelőzi az őt alkotó egyénekét. A hagyományos szociálpszichológia az egyént szociális atomnak tekintette, amik társas kölcsönhatásaik révén formálják meg a közösséget. Mead viszont, a pragmatistákkal egyetemben az ellentétes végéről indul. Szerinte az egyéni tudatosság olyan kiemelkedő vonás, ami a környezethez alkalmazkodás értékessége folytán fejlődik ki. Azért leszünk tudatosak és reflektálunk másokra, mert értéke van a dolgok előrelátásában. Ezt az álláspontot szociális behaviorizmusnak nevezik, és nagyon eltér John Watson kísérletes behaviorizmusától. Mead határozottan hangsúlyozza a cselekvést, akárcsak Dewey. „A jelentés a cselekvésből derül ki. Amikor arra készülünk, hogy elolvassunk egy könyvet, vagy átugorjunk egy árkot, eldobjunk egy követ, attól az a könyv, árok, kődarab jelentést kap" (Social consciousness and the consciousness of meaning, 1910/1982: 343).

Az együttműködésen keresztül az emberek a beszélgetés olyan gesztusait dolgozták ki, amilyeneket más fajokban is látunk. Például a kutyáknál a morgás vagy az ugatás a másikban fokozza a konfrontációt. Olyképpen reagálnak egymásra, ami nem szükségképpen tudatos. Az ember ennél sokkal komplexebb visszatükröző gesztusokat fejlesztett ki, méghozzá több csatornát is szinkron használva: hangszín, mimika, szemkontaktus, testmozgások. Ez sokkal erőteljesebb és kifejezőbb, mint az állatvilágban. A tudatosság szintje még tovább emelkedik, amint belebújunk a másik cipőjébe, hogy értelmezzük cselekvését.

De nem csak a gesztusok állnak az emberek rendelkezésére az egymásra hatásban. A fő közvetítő a nyelv, amivel rendkívül bonyolult üzeneteket lehet továbbítani. Elég csak annak a társasjátéknak a nehézségeire gondolni, amikor szavak nélkül kell kitalálni a másik színlelt szándékát. A nyelvi szimbólumoknak nincs olyan természetes utalásuk a jelentésre, mint például egy képnek. Továbbá vannak az absztrakciók, mint hála, irigység, féltékenység, depresszió stb. A létező valóságot sem lehet leírni csak nyelvvel – az sokkal több, mint ami jellemezhető csak címkékkel. Meggyőzünk, esedezünk, békülünk, békítünk, felingerlődünk – ezekben nemcsak az van, amit mondunk, hanem az is, ahogyan mondjuk.

A gesztusok és a nyelvi szimbólumok az emberi kommunikációban kombinálódnak. Azért, hogy hatással legyünk másokra, a világot az ő

szemszögükből is fel kell becsülni. Bele kell képzelnünk magunkat a másik helyzetébe – ez az alapja Kelly egyik központi fogalmának, a *szocialitás*nak (vagy ha úgy tetszik, társas hajlamnak). Ebben kifejeződik annak fontossága, hogy a másik szemével is lássunk, hogy értékeljük az ő cselekvési pozícióját. Kelly elméletében ez lényegében klinikai fontosságú; a szocialitást a terápiás kapcsolat példáján keresztül fejesztette ki. Az elméletében nemcsak leíró, hanem előíró fogalom is.

Az emberek pszichológiája

Tehát a pragmatizmus az emberekre koncentráló pszichológia. Nem patkány- vagy galamb-kísérletekből extrapolál a törvényekre, mint a kísérletes lélektan. Az egész emberre összpontosít, nem hipotetikus tényezőkre, mint ösztön vagy motiváció. Nem választja el a viselkedést, a gondolkodást és az érzelmet; az emberi működésben ezek egységben vannak. Sokkal inkább a társas kölcsönhatásokat hangsúlyozza, mint azt, mi történik az egyénben „belül". Világunk felett a tudomány nyer hatalmat. Olyan módszereket és szókészleteket fejlesztünk, amelyek alkalmasak a számunkra. Ez egyben előnyöket is biztosít. Semmi sem létezik, amit nem lehet másként is leírni és képviselni. Nem kellene arra vesztegetnünk az időnket, hogy folyton tudakoljuk, melyik az igazi kép vagy leírás. Ehelyett el kellene fogadnunk, hogy sokféle alternatív konstrukció létezhet, és mind hasznos lehet valamire. Valamennyi ilyen elvet megtaláljuk A személyes konstrukciók pszichológiájában. Kelly már az előszóban céloz arra, hogy olvasói készüljenek fel egy eléggé rendhagyó szövegre.

Ezután kijelenti, hogy nincs baja mások elméleteivel. Az ő kritikájuk helyett meghívja az olvasót egy elméleti kalandozásra. Nem kellene a régi elméleteket kidobni egy új kedvéért, írja. Inkább próbáljuk ki az új gondolatokat, csak a gyakorlati alkalmazhatóságuk alapján. Az első kérdés: vajon hasznosak-e? Ebből azonnal észrevesszük elmélete pragmatista gyökereit, és a konstruktív alternativizmusra hivatkozást. Ezután lefekteti az alapvető tételt és 11 következményét. Sajnálatosan a használt szókészlete nem valami felhasználó-barát; talán ez is az oka, milyen kevéssé értik a mai pszichológusok.) Az alaptétel:

> Az egyén pszichológiai folyamatai attól függenek, hogyan számol az eseményekkel. (1955: 46)

Ebben az állításban minden szó gondosan súlyozott és megválasztott. A legjobban abból értjük meg, amikor szembeállítja a fogalmait a többi pszichológiai rendszerben használt megfelelőikkel. Amint látni fogjuk a 3. fejezetben, az elemzés alapegysége a személyes konstrukció, utalva a kontrasztra és a bipolaritásra.

Az első fogalom, amin el kell gondolkodnunk, a „személy". A legtöbb pszichológiai rendszer olyan folyamatokkal foglalkozik, amelyek minden ember számára közösek: figyelem, tanulás, észlelés és hasonlók. Ez teljesen jogos, azonban itt olyan személyiség-elméletről van szó, amelyet a teljes, oszthatatlan személy cselekvése érdekel. A (behaviorista) pszichológia az emberrel az 1950-es években, és még utána sokáig nem foglalkozott – ebben pedig benne van egy szavatolatlan feltevés: állatkísérletekből kívántak érvényesen következtetni az emberi viselkedésre. Kellynél a kiinduló pont: a teljes személy mint konstrukciós rendszer. Elmélete erősségét a klinikumra építettségben látta: az egyén, kihívásoknak kitetten.

Az akadémiai lélektanban egy másféle redukcionizmus is megjelenik: szétválasztja egymástól az ember lelki folyamatait. Külön van kogníció, érzelmek, viselkedés. Ez feleslegesen bonyolítja a helyzetet. A behaviorizmus pedig a feje tetejére állítja, amikor a viselkedés primátusát hangoztatja. Pedig világos, hogy előbb érzek és gondolkodom, utána cselekszem. Kelly egyáltalán nem akarta a három folyamat megkülönböztetését. Mint írta, amikor valami igazán érdekes izgat, egész lényemet beleadom.

Kelly tehát „a személy folyamatairól" beszél, és nem arról, hogy külön gondolkodik, külön érez és külön cselekszik. Továbbá, a személy folyamatait nem „okozza" semmi. Nincs semmiféle determinista, oksági jellemző, ami alapján megjósolhatnánk, hogyan fog reagálni az egyén az eseményre. Ehelyett „csatornázva" van. Mivel a személy „mozgásforma", mindig tesz valamit; mindig tervez és végrehajt, amíg csak él. Folyamatosan jelentést ad a dolgoknak, értelmez.

Kelly elutasította, hogy foglalkozzon a motivációval, mint külön erővel. Úgy vélte, teljesen felesleges a cselekvésre mint válaszreakcióra gondolni. A hagyományos pszichológiában a „viselkedés" és a „válasz" egymás szinonímáivá váltak, mert az állatkísérleti modell ezt megengedi. Az emberi folyamatok viszont nem egyszerűen csak reagálások – az ember a tapasztalatai alapján felépít egy feltételezett világot és annak megfelelően cselekszik.

Az emberi cselekvés tehát nem képzelhető el ingerek irányította viselkedésként. De ez nem azt jelenti, hogy Csipkerózsikaként érintetlen az események világától. Az hat rá, de nem nyers, determinista módon. Kellyt valószínűleg erősen zavarta volna a mai társadalmi klíma, amiben az embereket arra biztatják, hogy vegyenek fel áldozati státuszt – tekintsék magukat bántalmazottnak, terrorizáltnak, vagy akár csak zaklatottnak. Foglalkozzunk inkább azzal, mondaná, hogyan lehetne őket használhatóbb értelmezésekhez segíteni, és kibillenteni a „múltja áldozata" szerepből. Nyilvánvaló, hogy a világ hat ránk, de ezt mindig lehet mérsékelni azzal, ahogyan értelmezzük. Ezt jelenti a fenomenológiai megközelítés, amivel a következő fejezetben foglalkozni fogunk.

3
Személyes konstrukciók és a jelentés

Kelly különbséget tesz az „események" és azok „konstrukciója" között. Amikor ugyanaz az esemény hat két emberre, ők teljesen más tanulságokat vonhatnak le abból. Vegyünk egy hétköznapi példát. Feltételezzük, hogy másokkal együtt várasz egy vonatra, ami késik. Lehet, hogy néhány ember ettől dühös lesz, mások kedvetlenek, egy harmadik csoport pedig közömbösen fogadja. Az a mód is más és más, ahogyan ezek az érzelmek kifejeződnek. A dühösek egyike kiabál az állomás személyzetével, a másik csendben mérgelődik. Ami tehát kulcsfontos itt, az az adott személy értelmezése az eseményről, és sokkal kevésbé a tényleges esemény maga. Az adott személynek ez az *értelmezett* világa, a személyes konstrukciója az, ami érdekli a klinikust vagy a kutatót. Ugyanekkor ez a konstruált világ, amit a személy előállít, vissza is hat rá – azaz, formálja. Nem mindegyikünk találkozik egyformán szerencsés életeseményekkel. Kelly tapasztalatai a kansasi nagy gazdasági válság alatt mind az események, mind a konstrukcióik fontosságát aláhúzták:

> ... az a felfogás, hogy sorsának az érintett a szerzője, nem tagadja, hogy lehetnek őt tragikusan érintő körülményei. Túl sok szerencsétlen fiatalt láttam; néhányuk szó szerint éhezett a nagy ínség idején, az elsivatagosodó vidéken – nem lehetett nem tudomást venni tragikus ellehetetlenülésükről. Világos, hogy sok minden, amit szerettek volna megtenni, egyszerűen nem volt lehetséges abban a helyzetben. Mégsem lehet azt állítani, hogy ők a körülmények áldozatai – mindig végtelen számú egyéb lehetőség volt nyitva előttük. (Maher, 1969: 50)

Már írtuk, hogy Kelly szerint minden emberben ott van a tudós. Ez a személyes tudós megalkotja a saját hipotézisét a világról, a konstrukciói egyedi hálózatát, és hozzáfog, hogy hasson rá. Ám ez a hipotézis vagy elmélet nem a semmiből jön. *Az események kezeléséből fejlődnek ki, ez hitelesíti a használatukat.* Ez a pragmatizmus fő tétele. Nem szabad a hipotézisekre úgy gondolni, hogy igaz vagy hamis. Helyette meg kell fontolni a hasznosságukat, amit majd az érvényesítésük alapoz meg. Ha Daniel úgy áll hozzá, hogy mindig meg tud birkózni bármilyen gép meghibásodásával, és később valószínűleg sokszor találkozik majd hibás gépekkel, érvényesítheti ezt a meggyőződését. Nehéz lenne robusztus elméletet megalapozni üres térben. Így, amikor megpróbálunk megérteni valakit, el kell ismernünk, amiken keresztülment, és azt is, hogyan értelmezte azokat.

Annak ismerete, hogy adott személynek mikkel kellett foglalkoznia, ad némely kulcsot a megértéséhez, de nagy hiba lenne feltételezni, hogy az adott eseménynek ugyanaz a jelentése az ő számára is, mint nekünk. Emlékezzünk arra, hogy Kellynek a személyes konstrukciók elmélete lényegében klinikai eszköz volt. Mint írta, minden elméletnek van egy „hasznossági sávja", azaz egy olyan terület, amelyben az használható. Kellynél ez a klinikai gyakorlat, a pszichoterápia volt.

A hétköznapokban gyakran képzelik azt helytelenül a másik emberről, hogy hasonlóan értelmezi a dolgokat. Ám ha ezt egy klinikai pszichológus képzeli, az katasztrofális. Semmi sem rosszabb a „ha én ön lennék..." kezdetű tanácsoknál. Egyetlen szkizofrén, egyetlen anorexiás sem ugyanaz, mint hasonlónak diagnosztizált társa. A világszerte végzett gyógyszerkipróbálások összehasonlíthatóságát lehetővé tevő pszichiátriai diagnosztikai rendszernek éppen az a legrosszabb vonása a klinikum felől nézve, hogy kategóriákba rendezi az embereket és elkeni az egyéni jelentést. Egy klinikus számára a leggyümölcsözőbb feltevés: mindenki más. A jelentések egyéni rendszerének a megismerése alapvető előfeltétele annak, hogy segíthessünk. A személyt érő események és a róluk alkotott konstrukciók kéz a kézben járnak; a klinikus sosem a nyers valósággal találkozik, hanem mindig annak konstruált közvetítésével. Mindenki azt képzeli, hogy úgy látja a dolgokat, ahogyan vannak. Pedig az esemény elválasztása a konstrukciójától rendkívül nehéz.

A személyes konstrukciók elmélete és a fenomenológia

Az események konstrukciójának hangsúlyozása Kelly elméletét határozottan a fenomenológia táborába helyezi. Ez az alapvetően filozófiai megközelítés arra koncentrál, ahogyan a világ megjelenik az ember számára. A mozgalmat a 20. század elején a német filozófus, Edmund Husserl indította el, és követői dolgozták ki. Érdekes, hogy Kelly maga

visszautasította, hogy elméletét fenomenológiának tekintsék. Bár leírta, hogy egyfajta keveréke a hagyományos módszertannak és a neo-fenomenológiának (1955: 42), gondosan elhatárolta magát a fenomenológia felfogásától, mert azt gondolta, az tiszta szubjektivizmus, ami csak a személy belső világával foglalkozik.

Kelly utalásai azokra a klinikusra, akik csak a történet szubjektív oldalával foglalkoznak, óvatosságnak tűnik. Azonban, míg Európában széles körben elfogadott volt a fenomenológiai megközelítés, Amerikában sosem volt az. Maurice Merleau-Ponty, aki valószínűleg a legfontosabb képviselője ennek az irányzatnak, azt hangsúlyozta, hogy az ember mivolt figyelemre méltóan hasonló percepciókat és konstrukciókat kelt a különféle személyekben. A fenomenológus azt kezdi vizsgálni, miként jelenik meg a világ a kliensei számára, és érdeklik a visszatérő témák. Ezeket a percepció *strukturális invariánsai*nak nevezik. Valójában tehát erős a hasonlóság, bár úgy tűnik, Kelly ezt figyelmen kívül hagyta. Erre két oka is lehetett.

Először is, az európai fenomenologisták munkái az 1950-es évekig nem voltak lefordítva angolra. Merleau-Ponty irányadó könyve (Phenomenology of Perception) 1962-ben jelent meg angolul, majdnem húsz évvel a francia kiadás után. Tehát amit a fenomenológiából tudtak-ismertek Amerikában, az elég vérszegény volt. R. Holland írja (Self in Social Context, London, 1977), hogy ráadásul felhígítva és adaptálva az amerikai kultúrához. Csak amikor Carl Rogers nyomán igazából megismerték, kezdett hasonlítani az európai eredetihez. Rogersnél fontos tétel, hogy minden ember teljesen egyedien, rá jellemzően észleli a világot. Ez hasonlít a fenomenológia „strukturális invariánsaihoz". Úgy tűnik, Kelly az észlelésnek ezzel a mintájával nem tudott mit kezdeni.

A másik az egzisztenciális fenomenológia szókészlete lehetett – már ha Kelly egyáltalán ismerte azt. Az észak-amerikai gyakorlatias füleknek furcsán, elidegenítően hangzottak a husserli megfogalmazások (csak egy példa: létezés-a-világban). A pragmatisták számára a fenomenológia nyelvezete misztikusnak és feleslegesen komplikáltnak tűnt. Ma, ötven évvel Kelly után a követői elfogadják a két irányzat rokonságát: a világ ugyan reális, de ami belőle a számunkra megjelenik, az már annak csupán egy értelmezése.

A személyes konstrukció

Kelly felfogásában a lényeg: minden egyes személy jelentéseket gyárt. Ami körülveszi, az események világának „zsibongó, kavargó zavara" (William James szavai), és abban jelentésadással kell eligazodnia. Vagyis konstruál, valamilyen sablont használva illeszti be a saját gondolatrendszerébe. Ahány ember, annyiféle konstrukció egyazon eseményről: az egyiket untatja, a másik szorongva figyel, a harmadik figyelemre sem méltatja. Még az is lehet, hogy konszenzusra jutnak, de ez nem érinti a személyes konstrukciójukat. Bármilyen esemény – legyen például egyetemi előadás – nem önmagában unalmas, szorongáskeltő, semmitmondó stb., hanem a hozzáadott személyes jelentés minősíti. Az egyetértés a dologról gyakran a társadalmi nyomás következménye.

Fontos észrevenni, hogy a konstrukciók kétpólusúak. Minden minősítésnek van ellenpárja (unalmas–érdekes, haszontalan–hasznos, és így tovább). Ennek semmi köze ahhoz, hogy maga az esemény egyszerű vagy bonyolult (lám, ez is kétpólusú). Ha egy 10-es skálát használnánk értékelésre, akkor is ugyanez a helyzet.

El lehet képzelni, hogy például az „unalmas" minősítés nem elegendő, mert a dolog még sokkal unalmasabb (erre mondjuk, hogy kritikán aluli: az unalmas–érdekes 10-es skálán még az 1-es sem érzékelteti, mennyire unatkozunk). De ekkor is képezhető két pólus. Kelly eredeti definíciója a konstrukcióról (1955: 109) a gráfok mintáját veszi alapul: két végpontot egy harmadikból figyelünk. Ez nyilván a matematikai képzettségéből fakad. Egy három pontos gráfban megvalósul a dichotómia (a harmadik, megfigyelői pontból a másik kettő között kell választani). A dichotómia mint feltétel a tudományban igen hasznos. Kelly elképzelése tehát egyaránt tükrözi pragmatikus oldalát és tudományos felfogását. Ő maga két ilyen hasznos esetet idéz; az egyik a genetikában a domináns/recesszív öröklődés, a másik az elektronikában a pozitív/negatív polaritás. Mindkettő rendkívül gyümölcsözőnek bizonyult, állítja.

Számos alternatív konstrukcióra adnak lehetőséget a pszichodinamikából ismert tudattalan jelenségek. Freud leírta, hogy sok cselekvés túldeterminált. Vagyis sok oka lehet. Elrejtem magam elől, mondjuk egy rossz indulatú tettemet, és ahelyett mindenféle, látszólag ésszerű mentséget hozok fel. Például azt mondom, „Mi mást tehettem volna?" Kelly azt figyelte

meg, hogy bármilyen esemény (ebben az esetben a rosszindulatú cselekmény) sok alternatív konstrukció számára nyitva van.

Kelly értelmezése a cselekvésről fenomenológiai, azaz a személy szándékát is figyelembe veszi. Amit ténylegesen megteszünk, gyakran csak akkor lesz világos, amikor számításba vesszük az ellentétes pólust is. Például úgy dönteni, hogy nem teszünk meg valamit, fontos cselekvésnek számíthat. Például tételezzük fel, hogy Sarah úgy látja, a barátnője, Amy ismétli azt a mintát, hogy túl korán, meggondolatlanul beleveti magát egy új kapcsolatba. Figyelmeztethetné őt, de azt választja, hogy nem tesz semmit. Ha becsületes magával, megfontolhatná, hogy ezzel hagyná a barátnőjét pofára esni. Azzal, hogy nem figyelmezteti, feladja a barátságukat. Tehát világos, hogy amit ténylegesen tesz (azaz, befogja a száját), engedi Amynek, hogy belesétáljon egy előre látható csapdába.

Ezt a fajta akciót a tudattalan folyamat fogalmaival írhatjuk le, de a személyes konstrukciók felől nézve is érthető. Ezek olyan alternatív, elméleti konstrukciók, amelyeket nem lehet az igazság-értékük szerint megítélni, de a hasznosságuk tekintetében igen. Kétségtelen, hogy Kellyt befolyásolta Dewey, aki teljesen elutasította a kartéziánus dualizmust, miszerint két szubsztancia létezik egymás mellett, test és lélek. Távol tartotta magát attól, hogy belebonyolódjon a tudattalan cselekvés világába. Inkább az egzisztencialista felfogás felé hajlott: mindig lehetséges választás, és személyes felelősséget viselünk a döntésért. A hasznosság fogalma pedig azért jött jól az elmélete megfogalmazásakor, mert eligazodást nyújtott az emberi cselekvés bonyolultságában és kétértelműségében, és így elkerülte a pszichodinamikába bonyolódást, amit csapdának tartott.

> Számomra teljesen világos, hogy a személyes konstrukciók teóriája nem kognitív elmélet. Abban kicsit tanácstalanabb vagyok, hogy mi van a pszichodinamikával. Általában azt állítom, hogy az elméletem nem dinamikai. Egyáltalán nem foglalkozik tudattalan erőkkel, késztetésekkel és ösztönökkel, és amennyire képes vagyok átlátni, más „bajkeverőket" is megfelelően kiiktattam... De meg vagyok akadva azzal a zavaró véleménnyel, hogy a személyes konstrukció elmélete lehet az igazán dinamikus teória a pszichológiában. Lehet tehát választani, hogy az vagy sem. Én magam nem igazán törődöm azzal, ki melyiket vallja, amíg nem mondja azt, hogy csak egy köztes hibrid. (Maher, 1969: 217)

Az emberek mindig tesznek valamit, és gyakran meg nem tesznek, hanem inkább távolságot tartanak – azt, amit a választásuk diktál. A konstrukció nem ugyanaz, mint a koncepció. Nem tartozik a gondolat intellektuális birodalmához. A legfontosabb a választott cselekvés elindítója, függetlenül attól, konkrétan mit teszünk. A cselekvés birodalmában van, és itt láthatjuk, hogy a választás dichotómiája mennyire megbízható. Amikor döntünk, hogy erre vagy arra, semmit tenni nem lehet, mert az önmagában is cselekvés. Ezt láthattuk Sarah fenti példájában. Amikor egy előadás unalmasságáról döntünk, a minősítés elképzelhető a 10 pontos skálán. Nevezhetjük értelmezésnek is. De egy úthoz érkezve, az átmenés a túloldalára csak igen vagy nem lehet. Amint azt látni fogjuk a 4. fejezetben, a fő fókusz Kelly elméletében a saját cselekvés megkonstruálása, és ez az oka annak is, amiért annyira ragaszkodott a konstrukció kétpólusú természetéhez.

A konstrukciók rendszere

A konstrukció nem olyasmi, amivel már rendelkezünk, hanem olyan, amin dolgozunk. Kelly egy külön szókészletet alkotott, hogy könnyen érthetővé tegye, tárgyasítsa a konstrukciós folyamatot. Az általa használt szótár szerint a konstrukció olyan dolog, ami fejben már megvan. Vegyük példának a terápiát. Fő módszerünk a kérdezés. A szóbanforgó eseményt óvatos kérdésekkel közelítjük meg, de ezek már kiformálják azt, amit találni fogunk. A fentebbi előadás példájából indulva, a kérdés, „Hasznos volt-e az önnek, vagy érdektelen?" máris megformálja valamelyik konstrukciót. Látszólag az előadásról érdeklődünk, de valójában azon van a hangsúly, hogy az egyén foglaljon állást. Csábító lenne ezt valamilyen kognitív entitásként felfogni (még valami idegtudományi alapot is barkácsolhatnánk hozzá), de erró szó sincs, mint látni fogjuk.

Fel nem tett kérdésre nincs válasz

A konstrukciós rendszer gondolatának ereje abban van, hogy aláhúzza: a konstruálás nem pszichológiai vákuumban zajlik. Ülök késő éjjel az íróasztalomnál, és próbálom leírni ennek a fejezetnek egy következő szakaszát. Miért teszem ezt? Az alternatíva az lenne, hogy lefekszem aludni. De folytatom az írást, mert meg akarom írni ezt a könyvet a személyes konstrukciók elméletének mai jelentőségéről. Miért fontos ez nekem? Gondo-

lom, azért, mert a mostani helyzetben ezt az elméletet alulértékeltnek tartom, és azt szeretném, a pszichológusok fordítsanak rá több figyelmet. De ha kitartok a „miért?" kérdésnél, kapnék még egy sor választ – az egyik spekulatívabb, mint a másik.

Elmém szüleményének ez a bemutatása jól kiemeli, hogy bármi, amit teszünk, része egy olyan nagyobb tervnek, elhatározásnak, szándéknak, ami értelmet ad a benne zajló részcselekvéseknek. Azt is észrevehetjük, hogy a konstruálás nem ugyanazt jelenti, mint a gondolkodás. Nem osztható szét takarosan észlelésre, keltődött érzelemre és következményes viselkedésre. Az elképzelés Dewey „cselekvés" fogalmából bontakozott ki (1955: 319–59). Ezt Kelly úgy bővítette ki, hogy ilyenkor a cselekvésben az egész szervezet részt vesz. A konstrukció az a mód, ahogyan az eseményre számítunk. Ez a „számítás", vagy „várakozás" nem ugyanaz, mint a kognitív elemre utaló „bejóslás". A várakozás több ennél. Olyan, mint amikor a fogorvosnál ülök a váróban: tele van érzelmi elemmel, ami meglátszik a viselkedésemen is.

Éppen úgy, ahogyan a kogníció is része egy nagyobb egységnek, minden konstruálás is további, felettes konstrukciókkal van kapcsolatban. Például a könyvírás szándékába tartozik megírni egy fejezetet belőle. Lefordítva kétpólusú konstrukcióra: írni vagy aludni; aktívnak lenni vagy passzívnak. A fölérendelt konstrukciók hasznossági sávja szélesebb, mint az alárendelteké. Vagyis nagyobb számú esemény értelmezésére alkalmasak, és ebben az értelemben központibb a szerepük a várakozásban. Például ennek a könyvnek az elkészítése felettes konstrukció, és van benne egy csomó részfeladat (egy-egy fejezet vagy szakasz megírása, interjúk, beszélgetések szakértőkkel, szerkesztővel), mint alárendelt konstrukció.

Van egy konstruktivista módszer, nevezzük létra-technikának, ami nagyon hasznos abban, hogy feltárja a konstruálás folyamatának lépcsőfokait (ld. F. Fransella: International Handbook of Personal Construct Psychology, 2003: 112–117). A lényege, hogy a konstrukciók rendszere egy piramist képez. Talán ez így túl mechanisztikus, mert nem mindig juttatja érvényre azt a bonyolultságot és kétértelműséget, ami egy ilyen személyes folyamatot jellemez. Viszont a használhatósága vitán felüli.

Néhány kortárs konstruktivista a konstrukciók közötti kapcsolatot úgy érti, hogy vagy szimmetrikusak, vagy sem. Ez a gondolat a matematikából származik. Az aszimmetrikus kapcsolat a „ha... akkor" logikának az alapja, és mint ilyen, fontos része a deduktív gondolkodásnak. Ha növelni akarom Kelly elméletének ismertségét, akkor megírom ezt a könyvet. A „növelés" egy magasabbrendű konstrukció a könyv írásához képest. Ez aszimmetrikus kapcsolat, mert egyirányú; a „ha... akkor" nem fordítható meg. A szimmetrikus kapcsolatok ezzel szemben visszafordítható logikával működnek. Lehetséges, hogy egy sor esemény olyan lazán társul egymással, amitől elkerülhetetlenül kétértelmű lesz és nincsenek benne okokozati célzások. (Egyesek szerint a tudattalan folyamatok is így működnek.) „Az anyám nő, ezért minden nő hasonlít az anyámra" – [de sokszor szembesülünk a klienseinknél ezzel a fajta gondolati zavarral. A szerk.] A szimmetrikus állítások, mint az iménti, segítenek megérteni a pszichés traumát.

Amint túl vagyunk azon a mechanisztikus képzeten, hogy a személy csupán konstrukciók rendszere, világosan kirajzolódnak a személyiség magját képező észlelés + konstruálás folyamatai. Ahogyan cselekszünk, az a jelentések és értelmezések hálózatának a produktuma. A kapcsolatok ebben a hálózatban nem szimplán determinisztikusak, mint egy piramis alakzatban, mert az emberi cselekvés sohasem teljesen megjósolható. Valószínűleg egyikünk sem képes teljesen eligazodni a jelentések hatalmas, burjánzó hálózatában, ami adott időben hozzájárul érzéseinkhez, gondolatainkhoz, tetteinkhez. Mozgásban vagyunk, és apró változások is módosítanak ezen a mozgáson. Ahogyan cselekszünk, gondolkodunk, érzünk, az mindig szándékos – értelme van, a külvilággal való kapcsolatunkat tekintve. De másféle cselekvésnek is éppúgy lehet értelme. Az emberi cselekvés ezért nem úgy determinált, mint egy reflexes izommozgás. Nem egyszerű oksági kapcsolat. A megokolás, az ésszerűség nem egyenlő az okkal. Megokoljuk, ahogyan cselekszünk, és ezek a megokolások a konstrukcióinkba vannak ágyazva. Az emberek felelősek az érvelésükért, tehát nincs determinizmus. Egy esemény után vélhetjük úgy, hogy a tettünk elkerülhetetlen volt. „Mi más tehettem volna?", kérdezzük. De idővel rájöhetünk, hogy másféle cselekvés is lehetséges lett volna (vagy lenne) a számunkra. A helyzet finom árnyalatai mozgatnak minket az egyik vagy a másik irányba, és még csak nem is világos nekünk, hogyan befolyásolja ez az értelmezésünket.

A konstrukciós rendszer kutatása

A személyes konstrukciók elmélete sokféle technikát kitermelt az emberek értelmező stratégiáinak vizsgálatára. Amire a legtöbb pszichológus emlékszik Kellyvel kapcsolatban, az az úttörő szerepe egy új módszer kidolgozásában: ez a rács-repertoár (R. Bell: The Repertory grid technique, in: F. Fransella: i.m.). Az érdeklődés a rácshálók iránt meghaladja ennek a könyvnek a kereteit. Mindazonáltal ez a módszer szorosan kapcsolódik Kelly alapvető tételéhez, miszerint az emberek cselekvése aszerint zajlik, ahogyan elővételezik az eseményeket.

A rács-repertoár módszer

A rácsban a függőleges tengelyen szerepelnek az események (elemek), vízszintesen pedig az, ahogyan azokat az adott személy elvárja, azaz a konstrukciói. A ráccsal ezek összefüggéseit vizsgálják. Az eredmény egy mátrix vagy rácsháló, amiben minden egyes elem találkozik minden egyes konstrukióval. Az értékelés történhet igen/nem választással, vagy skálázással (például 1-től 5-ig).

Tegyünk fel, az érdekel, hogy egy adott kliensnek miért vannak nehézségei az emberi kapcsolataiban. Kezdhetjük azzal, hogy megkérjük őt, írja fel kartotéklapokra az ismerősei nevét; azokat is, akiket szeret, de azokat is, akiket utál, továbbá akikre irigy, akikkel ambivalens, akiktől tart – bármit, ami markáns sorrendbe helyezheti a személyeket. Kelly a konstrukciók megismerésére azt az egyszerű módszert javasolja, hogy triádokat hasonlíttassunk össze. Tehát kiválasztuk három nevet, és megkérdezzük: „Megmondaná, ez a kettő miben hasonlít vagy különbözik a harmadiktól?" A válasz például ez: „Én és Liz szeretünk nevetni, Val pedig túl komoly". Itt fontos észrevenni, hogy ez a közlés semmit nem mond nekünk Valról és Lizről, viszont elárul valamit arról, mi a kliensünk preferenciája – itt nevezetesen az, hogy a vidám–komoly dimenzió alapján térképezi fel a világát. Aszerint viszonyul az emberekhez, hogy ilyenek vagy olyanok. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy az ő világa csupa szélsőség. A konstrukciók kétpólusúak, de nem szükségképpen dichotómok. A mi emberünk válasza ugyan élesen két táborba osztja az ismerőseit, de valószínűleg felismeri, hogy a kettő között átmenetek is vannak. Emiatt jobb a skálás értékelés, mint az igen/nem választás. Ha neki a világ csakugyan ilyen sarkos lenne, az 1-től 5-ig tartó skálán csupa egyest vagy ötöst adna. Persze lehetséges, hogy amit ilyen általánosan használ, nem is konstrukció, hanem zsigerből így viszonyul az emberekhez.

A cél: véleményt szerezni az alábbi oktatók stílusáról.

Kívánatos pólus = 1	Elemek				Ellentétes pólus = 5
	Prof. Apple	Prof. Bean	Prof. Camel	Prof. Fly	
elérhető	1	1	5	4	távoli
laza	3	3	1	1	felügyelő
érdekes	4	2	3	1	unalmas
spontán segítő	4	3	2	4	szigorú

Mindegyik oktató minden triádban részt vett.

De mit jelent az, hogy „szeret nevetni"? Sosem lehetünk biztosak abban, hogy a kliensnek ugyanazt jelenti, mint nekünk. Kelly kiemeli, hogy ne alapozzuk a kliens értelmezését a mi szótárunkra. Az övének a megtalálását úgy biztosíthatjuk, ha megvizsgáljuk ennek a közlésnek a viszonyát a többi konstrukcióihoz a rácsban. Talán azok, akik „szeretnek nevetni", egyben fiatalok (vs. öregek), érdeklődők (vs. unatkozók), önzők (vs. figyelmesek), veszélyesek (vs. biztonságosak). A konstrukciós rendszer hálózata az, ami meghatározza a jelentést. Két személy definiálhatja magát egyaránt „érzékenynek" (vs. goromba), és egészen mást értenek az alatt. A rácsaikat vizsgálva észrevehetjük, hogy például Sallynél az „érzékeny" az idegesnek vagy a könnyen sértődősnek felel meg, míg Kathnek a figyelmes hallgatót testesíti meg. Itt nincsenek logikai szabályok – csak egyedi lelkek vannak.

Minden módszer veszélye (nem csak a személyes konstrukciók elméletében), hogy mechanikusan használják. Erre alkalmazta Kelly a „létrázás"-féle interjú technikát. Ezt már korábban is ismerték a pszichológiában, de a sikeressége a személyes értékek (konstrukciók) kutatásában azután elterjesztette például a marketingben is. A lényeg: először megkérdezzük a klienst, miért kedveli a „nevetős" ismerőseit (vagyis egy tulajdonságra kérdezünk rá). A válaszban már egy következmény szerepel („mert nem játsszák meg magukat") A következő szint pedig a személyes érték:

„Miért fontos Önnek ez?" Így derül ki, hogy az illető magasra értékeli a hitelességet. (Az egész menet hasonlít a kisgyerek „miért" sorozataira, éppen ezért csábítja az interjú készítőjét a gépies miértezésre.)

Kellynél ez a fajta kérdezés nem technikának tekinthető, hanem inkább a tudakozódás stratégiájának, hogy felderítse a konstrukciókat. A kérdezést érzékenyen és gondosan kell adott területre fókuszálni. Hiba lenne lelki röntgennek tartani, ami automatikusan kiadja az eredményt. A módszer végtelenül rugalmas. Az elemeket úgy lehet kiválasztani, hogy a vizsgálat több irányában is hasznosuljanak. (Ennek módszeréről ld. T. Butt: Understanding People, 2004.) A lényeg: a vizsgálat célja annak megállapítása, a kliens hogyan viszonyul az ismerőseihez. Valamennyi elem így kezdődik: „Én, amikor X-szel vagyok..."

Például egy válasz: „Amikor Tommal találkozom, viccelődünk és röhögünk, de Johnnal visszafogott vagyok." A lehetséges konstrukciókat beírjuk a rács bal szélére, majd az értékeket a kockákba. Ahogyan az interjú halad, kezd kialakulni a minta, és gyakran új konstrukciók is előkerülnek, amint látjuk a hasonlóságok és különbségek mintáit.

A rácsot használva a korrelációkból megállapítható, milyen minták jellemzik a viselkedést. Az elemeket úgy kell kiválasztani, hogy leképezzék az életet: például, milyen autót kedvelnek, milyent nem; mi a kedvenc kenyerük, az időtöltésük, a pártjuk – bármi, ami a kutatót érdekli. Egy korlát van: ahhoz, hogy megtalálja, tudnia kell, mit keres.

Más módszerek a személyes konstrukciók elméletében

Nem a rács az egyetlen módszer a konstrukció-rendszerek vizsgálatára – sok más is van. (Az érdeklődő olvashat ezekről Fay Fransellánál: International Handbook of Personal Construct Psychology.) A létra-technikát már bemutattuk, kettő másikról pedig alább írunk röviden: ezek az önjellemzés-vázlat, illetve a Salmon-sorozat.

Az *önjellemzés-vázlat* Kelly ragyogó fenomenológiai megközelítését példázza. Könyve 1. kötetében egy egész fejezetet szentel ennek a technikának (1955: 319–59). A kliens ír egy összefoglalást magáról, harmadik személyben (például egy közeli barátja perspektívájából), különös tekintettel a karaktervonásaira. Ez teremt egy kis távolságot a leírásban. Tehát olyan fajta vázlat, mint amilyent egy rendező ír a színészének a szerepről. Természetesen ez a vázlat nem a „valóságot" írja le, hanem azt, amit

konstruál magáról: azaz, egy önteória. Neki kell eldöntenie, mire koncentrál és mi a lényegtelen. Ugyanazt a viselkedést vagy eseményt a kliensek nagyon különbözően tálalhatják – ami például Chrisnek érzékenység, Tomnak nyitottság a kritikára. A kutató ezután feltehet további kérdéseket, mint „Mi az, amiből érti magát"" „Milyen témák térnek vissza az életében, miket hagy figyelmen kívül?" „Melyik közeg jellemzi a leginkább?" és így tovább.

Az ilyen vázlatokat számszerűen nem lehet pontozni, sem valamilyen egyszerű módon összegezni. Értelmezni is felesleges, mert az nem lesz jobb, mint a kliensé. Ad viszont különféle szempontokat, amiket a beszélgetésben fel lehet használni. Klinikai helyzetben hasznos lehet összegezni a kiszűrt lényeget. Például: Chris annyira érzékeny, hogy kénytelen cinikus humorral védeni magát a kapcsolataiban. Ez a meglátás azután megtárgyalható, finomítható, hogy végül cselekvés kerekedjék ki belőle.

A *Salmon-vonal módszere* (P. Salmon: A Psychology for Teachers, in: F. Fransella, i.m. 2003) jó példája az interjú strukturálásának. A sablonja egy vizsgálat, amiben a kutatók arról érdeklődtek, hogyan értékelnek a diákok és a tanárjuk egy konkrét stúdiumot (itt konkrétan: Design és technológia). A skála két végpontja: hasznos–haszontalan (a diákok nemcsak magukat értékelték, hanem az osztálytársaikat is). A tanárt arra kérték, hogy értékelje a diákjait, kinek használt a képzés, kinek nem. Az eredmény a egymás ismerésének mély hiányát mutatta a tanár és a diákjai között. Még a képzés céljában sem mutattak egyezést; a kompetenciát veleszületettnek, nem fejleszthető tulajdonságnak tartották. Salmon következtetése az volt, hogy az oktatásnak számolnia kellene, illetve értenie a tanulók konstrukcióit ahhoz, hogy hatékony kommunikáció fejlődhesssen ki. Éppen úgy, ahogyan a pszichoterápiában se képesek az emberek változni, ha az nem asszimilálódik a konstrukciós rendszerükbe.

Érzelmek

Első pillantásra úgy tűnik, a személyes konstrukciók elmélete kevéssé hangsúlyozza az érzelmek fontosságát. Éppen emiatt kritizálták Kelly könyvét a megjelenésekor: szenvtelen és túl racionális. Pedig van szó az érzelmekről, de a pszichológiában szokatlan módon. A szakkönyvekben rendszerint minimum egy fejezetet szentelnek nekik, a motivációs erejüknek stb. Míg az ingerek a külső stimulust képviselik, az érzelmek a belső

ösztönzést. Gyakran kitérnek a kapcsolatos biokémiára is, és olykor a kognícióra gyakorolt hatásukra is. Kelly azonban egyáltalán nem említi a motivációt, mert nem tartotta a cselekvés motorjának. Szerinte az embeek mindig csinálnak valamit, ezt vagy azt, és ehhez nincs szükségük indítékokra. Az ember egy értelmező, konstrukciókat gyártó rendszer, ami jelentéssel ruházza fel a dolgokat, és ezzel összefüggésben cselekszik.

Ennek következtében az elmélet az érzelmeket fenomenológiailag írja le, a cselekvés értelmezésének fogalmaival, és nem egyszerűen a viselkedés külső jelzőjeként. Kellynél az, amit érzelmeknek neveznek, a konstrukciós rendszer áttételének az eredménye. Szorongás, bűntudat, rettegés, és így tovább – ezeket akkor éljük át, amikor a konstrukciós rendszerünk a változás folyamatában van.

Mint láttuk, a személyes konstrukciók elmélete pontosan elszámol a pszichológiai folyamattal. Elismeri az aktuális pszichés állapothoz fűződő élettani változásokat is, de nem redukálja le azokra. Kelly azokra a kísérletekre hivatkozik, amikor a kísérleti személyek, noradrenalin iv. adásakor „mintha" érzelmekről számolnak be. Azt érzik, *mintha* szoronganának vagy dühösek lennének, de tudják, hogy nem azok, mert nincs okuk rá. Vagyis kognitív tényezők értelmezik a helyzetet. Az élettani változás nem okoz, és nem is tudna megalapozni pszichológiai jelenségeket, szavatolva azokat, olyan formán, ahogyan egy bank szavatolja a betétet. Ez egy alternatív konstruktív keret, más konstrukciókhoz hasonlóan, szem előtt tartva a hasznosságot. Nem azért érezzük magunkat levertnek, mert egy neurotranszmitter hiányzik a központi idegrendszerünkben. Ez csak a neurofiziológiai leírása az olyan agyi kondíciókról, amelyek lazán összevágnak az érzelmi élményünkkel. Olykor ezek a redukcionista beszámolók hasznosak, néha meg nem. De nem mögöttes okai a pszichés jelenségeknek.

Kelly programja az volt, hogy megmintázza az átélt tapasztalat – köztük az érzelmek – pszichológiai konstruálását. Ahhoz, hogy értékeljük a beszámolóját, emlékeztetnünk kell magunkat arra, mire szolgálnak a konstrukciós rendszerek. Abban segítenek, hogy az emberek elővételezzék az eseményeket, „meghallják a visszatérő témákat az élet forgatagában" (1955: 486). A személy tudósként a tapasztalata alapján elméleteket alkot. Az új fejleményt a személyes konstrukciói hálózatával közelíti meg, és próbálja megérteni. Néha ez a megértés nem kielégítő, és a megérzése nem jön be. Az eredmény egy zavaró képzet, amit nem tudok kiverni a fejemből; aggódás, hogy éppen most nem fog bejönni, amit biztosnak gondoltam; hogy történni fog valami – ezek mind olyan események példái, amik nem értelmezhetők. Olyan ez, mint amikor a jó tudósnak felül kell vizsgálnia a hipotézisét, mert azt látja, hogy a tervezett dolog nem válik be. A rossz tudós makacsul ellenáll a revíziónak, soha nem ismeri el, hogy tévedhetett. Ennek aztán megfizeti az árát. Akár felülvizsgálja a konstrukciós rendszerét, akár nem, az elbizakodott személy világa széttörik. És ezt az állapotot lehet azonosítani valamilyen érzelemként. Lentebb megvizsgáljuk Kelly két példáját erre; az ellenségességet és a szorongást. A következő fejezetben két további példával találkozunk majd: rettegés és bűntudat. Azért szeretnék ezekkel foglalkozni, mert mindkettő a mag-konstrukcióhoz tartozik, ahhoz a koncepcióhoz, amit Kelly a szelf megértésére alkalmazott.

Az ellenségesség

Semmi sem illusztrálja jobban Kelly fenomenológiai megközelítését, mint különbségtevése az agresszió és az ellenségesség között. Nem érdekli a definíció a megfigyelő „objektív" szempontjából. Ehelyett a jelentés érdekli, a cselekvő személy oldaláról.

A megfigyelő túl könnyen kategorizálja a viselkedést a rá gyakorolt hatás felől. De pontosan ugyanazt a konkrét viselkedést nagyon különböző okok inspirálják. Képzeljük el, hogy te és egy barátod egy hosszú séta végén vagytok, fáradtan, és már nagyon vágytok megérkezni. Ekkor lehet választani: te úgy döntenél, hogy menjetek egy unalmas, de meglepetést nem hozó útvonalon, de a barátod javaslata, hogy válasszatok egy érdekesebbet, de ismeretlent. A baj az, hogy eltévedhettek, vagy lesz valami más galiba. A vita folyik, egyre türelmetlenebbül, egyre hangosabban. Nem engedsz, mert emlékszel, hogy a barátod hajlamos túlbecsülni az erejét ilyen útvonalválasztásoknál. Kelly szerint ez a jelenet lehet akár az agresszió, akár az ellenségesség példája (vagy a kettő keveréke). Az agresszív személy állandóan kiterjeszti az észlelési mezejét, hogy alátámassza az értelmezését. Élvezi a választási alkalmakat és szeret vállalkozni. Mindig terjeszkedik, keresve az új, friss lehetőségeket. Természetes, hogy nyűg a nyakán a kevésbé kalandvágyó társ, aki a nyugalmat kedveli. De az agresszió nem személyiségvonás, ami minden helyzetben, mindenkinek feltűnik. Nem a mélylélekből tör fel, aminek eleme Freud szerint a harc. Egyszerűen azoknak a konkrét területeknek a jellemzője, amikben a

személynek érdekeltsége van, és sehol másutt. Megmutatkozhat kizárólag küzdősportban, vagy szexuálisan, vagy szociálisan, de bélyeggyűjtésben és vasútmodellezésben is. Mint látni fogjuk, amikor választásra kerül sor, a feldolgozás lényeges vonása az emberi életnek, az életképes konstrukció szükséges része, bármi is a hatása másokra.

Ezzel szemben az ellenségesség „állandó erőfeszítés arra, hogy az illető validáló bizonyítékot csikarjon ki egy jóslata javára, amiről már bebizonyosodott, hogy tévedés" (1955: 510). Az ilyen személyek ragaszkodnak hozzá, hogy nekik van igazuk, pedig már tudják, hogy nem. Megcsontosodott jelentésrendszerük nem alkalmas az események megértésére. Revízióra lenne szükség, de vonakodnak attól. Inkább kiabálva döngetik az asztalt, „nekem van igazam". Tehát egészen más dinamikája van, mint az agressziónak.

A konstrukciók rendszere nem valamilyen szellemi kirakós. Ahhoz, hogy az életünket megfelelően vezessük, fontos kinyerni az értelmet a minket körülvevő zsibongó forgatagból. Amikor a dolgoknak nincs értelmük, az első reakciónk megpróbálni valahogyan összetartani a rendszert. Az ellenséges személy reagálása egyfajta válasz makacs ismételgetése – ez elég természetes reakció.

Fontos megjegyezni, Kelly nem azt állította, hogy minden reagálásra, amit a köznapokban ellenségesnek vagy agresszívnak neveznek, illenek a fenti leírások. Nem azt mondta, „mit jelent igazán", amikor ezeket a terminusokat használják. Azt emelte ki, hogy a szándékot nem lehet azonnal kiolvasni a viselkedésből, márpedig a szándék a legfontosabb. Ha meg akarjuk érteni az embereket, és mindenekfölött, ha segíteni akarunk nekik a változásban, akkor létfontos meglátni viselkedésükben a szándékot. Emlékezzünk arra, hogy a személyes konstrukciók elméletének fókusza a terápián van; azon, hogy az emberek tisztába jöjjenek magukkal, és ha szükséges, változzanak. Kelly példái a terápia világából valók, és ebben a kontextusban aláhúzza, hogy az ellenségességet nem szükséges nyíltan rombolónak tekinteni. Ezt egy anya példájával illusztrálta (1955: 511), aki a kisbabáját baba-bábúként kezelte, minden józan érv ellenére. Nyilvánvaló törődése és kedvessége ellenére ez a reagálása mindazonáltal ellenséges. A valóságot kényszerítette hozzá az elméletéhez. Ezzel talán a szorongást kerülte el, és azt a zavart, amit a valósággal szembenézés kelthetett.

A szorongás

Az ellenséges személy kapaszkodik egy konstrukcióba, megpróbálva, hogy az idomuljon az aktuális eseményekhez. A szorongónak nincsen konstrukciója; az ő értelmezéseivel az események nem kezelhetők.

Náluk is előfordulhat, hogy néha éppen a struktúra hiánya vezet nem várt fordulathoz. „Vak tyúk is talál szemet", szoktuk mondani. Aki nem érti ebben az iróniát, még a sikere bizonyítékaként is értelmezheti. De aki igen – vagyis nem a saját tudásának fogja fel a vakszerencsét –, azt elfoghatja a szorongás. Vagy olyan bizonyítékkal találkozunk, amit már nem lehet figyelmen kívül hagyni, és széttöri illúzióinkat. Szorongás keletkezik, amikor az eseményt észleljük ugyan, de nem tudjuk értelmezni. „Éjszaka botlunk bele a dolgokba" – vagyis alvás közben ránk tör a szorongás. Kelly nem azt állítja, hogy mindig, amikor valaki szorongásról panaszkodik, azt egyszerűen le lehet fordítani. Lehet, hogy az ő tapasztalatára helyesebb lenne például a „rettegés" kifejezés (ld. a következő fejezetet). A közönséges érzelmi megnyilatkozások lazán definiáltak. Az emberek megtanulják címkézni változatos élettani állapotaikat. Amikor egy kliens meghatározott érzésre hivatkozik, tulajdonképpen nincs határozott külső referenciájuk a pontos megállapításhoz. Ez nem olyan, mint amikor megtanuljuk a színeket – ott a külső referenciák világosak, és mások is segíthetnek nekünk pontosan differenciálni. Ehelyett az emberek megpróbálják úgy kifejezni az érzésüket és a tapasztalatukat, hogy társadalmilag megértett fogalmakra hivatkoznak. Kelly azt próbálja megfogalmazni, amit az érző személy átél – a konstruálás milyen zavarai vezetnek az olyan állapotokhoz, amelyeket érzelminek nevezünk.

Trauma és stressz

A stresszről és a traumáról nagyon sokféleképpen gondolkodhatunk. Az első megjegyzendő ezekről a fogalmakról az, hogy mind a kettő átvétel, az egyik a mérnöki világból, a másik a szomatikus medicinából. Stressz: a matériára kifejtett erőhatás, igénybevétel, ami például fémek esetében végül törést idéz elő. A trauma mint orvosi kifejezés valamilyen ráhatást jelez a test valamely részén: törés, szúrás, égés stb. Mindkét kifejezést néhány évtizede használják pszichológiai kontextusban, itt tehát mindkettő metafora.

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED 22.

A környezet hatásának hangsúlyozása az emberek jóllétére jól ellenpontozza az alkati tényezőkre irányuló (gyakran kizárólagosnak tekintett) fókuszt. Túl sok bajt, nehézséget, visszaélést tartunk bocsánatosnak, a szorongásra, depresszióra vagy akár morális hibákra hivatkozva. De talán az is túlzás, hogy ma meg mindent a stresszel és a tramatizáltsággal kívánunk magyarázni. Nem vesszük figyelembe, hogy ezek emberi – és ennek megfelelően torzított – beszámolók. Furedi áttekintése szerint 1994 és 2000 között a brit sajtóban ennek a két kifejezésnek az említése az ötszörösére növekedett (F. Furedi: Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age [A sérülékenység kultusza egy bizonytalan világban], 2004). A köznyelvben unos-untalan hivatkozunk rájuk a viselkedésünk okaként. Az, hogy milyen készségesen rákaptunk a használatukra, arra utal, hogy ebben a keretben gondolkozunk. A metaforák életre kelnek, és azután hamarosan minden jelentésüket elvesztik. Kész ténynek vesszük, hogy az események hatnak az emberek életére – mintha nem is lépnének közbe a konstrukcióink.

A konstruktivista pozíció az, hogy az események bizonyosan hatnak az emberekre, de ezt mindig az értelmezéseik közvetítik. Két embernek ugyanarról az eseményről szükségképpen eltérőek a tapasztalatai. Ami az egyiküket lesújtja, a másikra másként hathat. Ami az egyik számára múló sokk, attól a másik teljesen szétesik. Ennek nyilvánvaló magyarázata, hogy más konstrukciót alkotnak egyazon eseményről.

Természetesen egy trauma erős hatása nem tagadható, de nagyon sok múlik a személyes konstrukciók értelemgyártó folyamatán. Emiatt át kell gondolnunk a poszttraumás stressz zavar (PTSD) definícióját és jellegét. A pszichiáterek megpróbálták ezt objektíven definiálni, az eseményeket osztályozva. Az életet vagy a biztonságot fenyegetők minősülnek súlyos traumának; ezeknek nemcsak az átélése, hanem a látványa is megrázó. Más események, mint például egy szerelmi viszony megszakadása vagy egy állásvesztés a pszichiátriai vélemény szerint kevésbé az. A PTSD-nek számos tünetet tudnak be: ingerlékenység, lehangoltság, hiperéberség, a trauma emlékének váratlan előtolulása, újraélése, rémálmok. A hagyományos interjúk gyakran leragadnak az esemény felidézésénél. Márpedig a trauma objektív meghatározásával az a gond, hogy sokan, akik átélnek hasonlót, nem tapasztalták meg ugyanazt a fenyegetettséget. Emiatt a PTSD definícióját folyton átdolgozzák és felülvizsgálják.

A konstruktivista formula lemond az objektivitásról, és ehelyett elismeri, hogy egy adott személynek éppolyan traumatikus lehet, ha a partnere elhagyja, mint akármilyen veszélyes erőszak. A PTSD aktív alkotó eleme nem az esemény maga, hanem az annak tulajdonított jelentés. Kenneth Sewell (An Approach to Post-Traumatic Stress, in: F. Fransella: i.m. 2003) a „konstruktív bankcsőd" fogalmával jellemezte a tünetekről szóló beszámolót. Súlyosan sérült háborús veteránokkal dolgozva figyelte meg, hogy azok rokkannak bele a traumába, akiknek nincsenek megfelelő konstrukcióik a velük történtek értelméről. Végül is semmi hasonló tapasztalatuk nem volt korábbról. Nem tudták beilleszteni az életük képletébe.

Ha az esemény hatását nem lehet ignorálni, és értelmet sem konstruálni neki, akkor a Kelly által megfogalmazott extrém szorongás keletkezik. A csatába felkészületlenül csöppent katonák gyakran ezt élik át. Jelentős életesemények (főként a hozzátartozók halála) is hasonlót válthatnak ki. Az interjúkban azzal találkozunk, hogy lehet igaz, amit a kliens mond, de valójában nem az átélt tapasztalatáról beszél, hanem az eseményről. És azért élik át újra meg újra, mert nem hagyhatják figyelmen kívül, de nem is értik meg. Arra van szükség, amit Sewell és munkatársai megfigyeltek: a trauma alapján felállítani egy új konstrukciót.

Látható, hogy a traumának ez a felfogása kiterjeszthető az olyan eseményekre is, amelyek nem fenyegetik az életet és a biztonságot. Bármi, ami megrázza egy adott személy elvárásait, potenciálisan traumás hatású. Nincs kielégítő objektív definíció – minden a konstrukcióktól és az értelmezésektől függ. Minden személy a jelentések hálózatát hozza létre – ha tetszik, konstrukciók rendszerét –, hogy értse, ami történik. Az események nem hagyhatók figyelmen kívül, de ha az egyén nem tudja értelmezni, az mindig kelt ilyen-olyan mértékű szorongást. Minél erősebben dobálja a vihar a hajót, annál erősebben traumatizálódik az utas. Talán ez az a pont, ahol meg kell fontolnunk a szelf fogalmát. Ez ma elég homályos a pszichológiában – nehéz definiálni, miközben szeretünk hivatkozni rá, amikor a személy világának alapjairól beszélünk. A következő fejezetben erről lesz szó.

4
Az új humanizmus

A személyes konstrukciók elméletét gyakran írják le ma humanisztikus megközelítésként. Ebben a fejezetben azt járjuk körül, mi is ez, és hogyan viszonyul ehhez Kelly elmélete. A „humanisztikus" sajátos jelentésű kifejezés a pszichológiában; nem tévesztendő össze a „humanitáriussal". A humanisztikus elméletek a személy független egyénnek tekintik, aki felelős az életével kapcsolatos választásaiért. Szemben állnak azzal a mechanisztikus felfogással, ami szerint az egyénnek nincs szabad akarata; hanem determináló erőknek van alávetve (vagy belülről, ösztönök által, vagy a külső környezet kényszereinek kitetten). Talán a legjobban a humanisztikus vs. mechanisztikus szembeállítás érzékelteti a fogalmat. Teljesen más jelentése van a humanistának, semmi rokonság nincs a kettő között. A humanista az emberbarát jelzője, aki főként a társadalmat, az emberiséget akarja megjavítani. (Ilyen értelemben a radikális behaviorista B. F. Skinner jelentős humanista volt.)

Kellynél is vállaljuk a felelősséget a tetteinkért, miközben a hasznosságuk, és nem az objektív igazság felől ítéljük meg azokat. Ez nem mond ellent annak, hogy a személyes konstrukciók elméletét a humanisztikus megközelítések közé soroljuk. Tehát, amikor megfontoljuk a konstrukció hasznosságát, az alkalmazhatóságára fókuszálunk – Kelly ezt teszi az első helyre.

Az 1950-es években az akadémiai lélektant a behaviorizmus dominálta. Állatkísérletekben (patkányoknál, galamboknál) tanulmányozták a viselkedés törvényeit, és azt, hogyan lehetne ezeket extrapolálni az emberi viselkedésre. Ma már ennek a doktrínának kevesebb követője van. Velük szemben a humanisztikusok sohasem hitték, hogy ilyen mechanikusan az emberek viselkedése megérthető. Amikor később a behaviorizmus iráni lelkesedést felváltotta a kognitív tudomány, a vélemény úgy változott, hogy az a két felfogás között van: éppen annyira humanisztikus, mint mechaniikus. Végül is figyelmüket a kognitívok határozottan az emberre

fordították. Azonban a mára egységes kognitív-behaviorizmus is végső soron mechanikus megközelítés, mert kauzális összefüggéseket tételez fel a kogníció, az érzelmek és a viselkedés között.

Hasonlóan, a pszichodinamikus elméletek szintén inkább mechanikusak, mert a tudattalan hatásait automatikusnak vélik. Voltaképpen bármelyik elmélet, ha az „indíték" fogalmát használja, mint a viselkedést energizáló erőt, ilyen. Híveik azt remélik, hogy az emberi viselkedés megmagyarázható csupán erőkkel, gépies áttétekkel – ebben a formulában nincs szó szabad akaratról. Ha az emberek szabadok, megválaszthatják, hogy mit cselekszenek; nincsenek kitéve a viselkedésüket kormányzó determinista törvényeknek. Egyébként a választás csak illúzió lenne.

Carl Rogers

Kelly pozíciója tehát: szabadság, választás és felelősség. A humanisztikustól a mechanikusig terjedő skálán az előbbi végponthoz áll közel. Ám meg kell jegyezni, hogy különbség van Kelly és más humanisztikus elméletalkotók, nevezetesen Carl Rogers között (ld. Rogers: A Way of Being [A létezés módja], 1981). Rogers néhány kulcsfogalma világosan megjelenik a személyes konstrukciók elméletében. Ő olyan pszichoterápiát akart, ami se nem pszichoanalitikus, se nem behaviorisa. Megtalálta a „tanácsadás" fogalmát, és amit ma a legtöbben gondolnak arról, az jórészt az ő munkája.

Azzal a felvetéssel kezdte, hogy az új terápiás módszernek nondirektívnek kell lennie. Ezzel elkerülheti a fent említett irányzatok elmélettel terhelt jellegét. A klienst (ez is egy új, először általa használt kifejezés) abban kell segíteni, hogy a feltétel nélküli elfogadása védett (terápiás) klímájában megtalálja a saját irányát. A tanácsadó feladata nem az, hogy bármilyen prekoncepciója alapján kövessen vagy előírjon bármilyen terápiás célt. Inkább az, hogy engedje a kliensét fejlődni a saját egyéni céljai és önmegvalósítása felé.

Később elfogadta, hogy sem a tanácsadó, sem a terapeuta (nevezzük akárhogy) nem tekinthető teljesen nondirektívnek – akármennyire is nincs szándékában, mindig van befolyása a kliensére. Ezt az elmozdulását fejezte ki a megközelítés névváltozása is: személyközpontú avagy kliens-centrikus.

Fontos észrevenni a különbséget „páciens=beteg" és „kliens=ügyfél" között. Egyrészt a páciens az a személy, aki szenved; másrészt a szó gyöke ugyanaz, mint a „passzív" szónak. A betegszerep megszabadítja a pácienst a nehéz helyzete iránti felelősségtől, cserében csak a tanácsokat kell követnie. A rogersi kliensközpontú megközelítés azon alapszik, hogy segíteni kell a személynek a saját iránya aktív megtalálásában.

Rogers szemléletében központi az *igazi szelf* elképzelése. Ő az emberben az önmegvalósítás hajlamát tartotta a legfontosabbnak. Mint ahogyan a növények természetszerűleg törnek a fény felé, az emberek is arrafelé fejlődnek, ahol kielégíthetik belső szükségleteiket. Pszichés zavar akkor jelentkezik, amikor a társadalmi, szociális nyomás (gyakran represszív családok és közösségek formájában) ezt a törekvést nem engedi. Ennek folytán az emberek nem értékelik magukat, elhatárolják magukat az igazi énjüktől és kifejlesztenek egy hamis ént. Rogers szerint ez a folyamat vezet neurotikus tünetek megjelenéséhez. A terapeuta munkája olyan klíma megteremtése, amiben ez megfordulhat. Egy meleg, empatikus és hiteles személy jelenlétében a kliens el tud kezdeni fejlődni. Ez nem terápiás technika kérdése, hanem a találkozás élménye. Gyakran használt fogalmak itt a személyes növekedés és az encounter-csoport [a.m. találkozás]. Itt van az egyik jelentős különbség Rogers és Kelly között. Az előbbi rendszerében a személy olyan, mint egy növény, utóbbinál tudós.

A személyközpontú elképzelésből számos fogalom átkerült a mindennapi szóhasználatba. Például „maradj kapcsolatban az érzéseiddel", „légy önmagad". Az encounter-mozgalom előtt ezek a kifejezések semmit sem jelentettek az utca emberének.

Kelly mint humanisztikus

Amikor Kelly elfoglalta a professzori székét az Ohio State Universityn, éppen Carl Rogerst váltotta. Bár a humanisztikus címke még nem nagyon terjedt el, a hallgatók jól ismerték a rogersi megközelítést. Kelly hozzáállása a klinikai képzéshez eklektikusabb volt, és bár jó barátok voltak, Kelly valószínűleg túl spirituálisnak tartotta Rogers elméletének tónusát és stílusát. Lássuk az alábbi idézetet:

> Úgy találom, hogy amikor a legközelebb vagyok belső, intuitív énemhez; amikor valahogyan kapcsolatban vagyok a bennem rejlő ismeretlennel; amikor talán enyhén módosult tudatállapotban vagyok, akkor úgy tűnik, tele vagyok gyógyító erővel. Egyszerűen a jelenlétem kisugárzik és segít másokat. Nem kell kényszerítenem ezt az élményt, de amikor ellazulhatok, szorosan a transzcendens belső énemhez tapadva, viselkedhetek furcsa és különleges módokon a kapcsolatban. Ezt nem igazolhatom racionálisan, nem változtatja meg a gondolkodásomat. Mégis ezekről a furcsa viselkedésekről az derül ki, valamilyen rejtélyes módon, hogy igaziak. Úgy látszik, a belső szellemem kitört, és megérinti a másik belső szellemét. A kapcsolatunk elkezd szárnyalni és valami nagyobbnak a részévé válik. Mély növekedés és gyógyítás és energia van jelen. (Rogers, A Way of Being, 129)

Hát ez is Rogers! Bár, amit mond, alapjában véve ésszerűnek tűnhet, sőt, a „közös cselekvés" fogalma szerint teljesen érthető. Ez utóbbi George Mead „szocialitás" koncepciójából származott, ami azzal foglalkozik, milyen megérzések, várakozások és társas interakciók zajlanak az emberek között. Ám az, ahogyan Rogers beszélt erről, az biztosan elidegeníthette tőle Kellyt. Az ő szótárában az „ismeretlen, belső én", a rejtélyes gyógyulás, a transzcendencia, a misztikus jelenlét ismeretlenek voltak.

Egy írásában Kelly (Maher, 1969: 133-146) a humanizmus megjelenését a 15-16. századtól számítja. Érdekes módon a szocialitást úgy definiálja, hogy amikor „a középkori tudósok véleményét addig kritikátlanul elfogadó másolók [értsd: kódexmásolók] helyébe a humanisták léptek" (1955: 133). Ezzel vette kezdetét a modern kor Európában: az embereket már nem elégítette ki, hogy az egyszerű vallási dogmák szerint pergessék az életüket. A tudomány fejlődésével párhuzamosan egy új, kritikus megközelítés jelent meg. Az emberek elkezdték maguk hozni a szabályaikat. Ezzel kezdődött a modern hermeneutika. Egymás szempontjait megismerve kitágult a horizont előttük. Ám amilyen irányt a humanisztikus pszichológia az 1960-as években vett, ahhoz Kelly egyértelműen szkeptikusan állt hozzá. Nem úgy gondolta, hogy a saját munkája a behaviorista vállalkozások markáns elutasítása:

> Véleményem szerint súlyos hiba, ha egy pszichológus, aki reméli az ember felemelkedését a szándéktalan kísérleti alany pozíciójából egy magasabb méltóság helyzetébe, elhagyja a technológiát. Az emberi szellem nem attól lesz ragyogóbb, ha visszatartja eszközeit... Az esz-

köz nélküli ember csak azoknak látszódhat méltóságteljesnek, akik nincsenek az ő helyükben, de semmiképpen nem képes kihozni magából a legjobbat. Emellett, B. F. Skinnerhez hasonlóan kétségeim támadnak afelől, mit is jelent az „emberi méltóság". (Maher, 1969: 134–5)

Ismét Dewey hatását látjuk itt viszont, amikor Kelly a humanizmust tárgyalja, és kapcsolatát az instrumentalizmussal (ami Dewey szerint a pragmatizmus egy ága). Arra figyelmeztet, hogy ne vezessen félre minket a „méltóság" érzelmes keresése. Ha valaki humanista és emberbarát, az két dolgot jelent: bele tudja magát képzelni mások helyzetébe, és javul a világlátása, mert épít a tudomány haladására. Kelly, Dewey-hez hasonlóan hitt abban, hogy az emberiség képes javítani a szegénységen, az elnyomáson és a kegyetlenségen.

A szelf kérdése

Kelly elméletében nagyon kevés utalást találunk a szelfre. Amikor igen, abban az a lényeges, hogy a szelf nem tekinthető valamilyen primér entitásként, hanem maga is konstrukció, mint ahogyan a világ is. Tehát inkább készített, mint talált. Magunkra is úgy tekintünk, mint másokra, azaz magunkról is kifejlesztünk egy elméletet. Ez az önelmélet a szelf. És így nem lehet kérdés a „valakivé válás", vagyis az elidegenedés valamilyen belső szelftől:

> Jó sokat beszélnek manapság arról, hogy legyél önmagad. Egy kicsit nehezen értem, ez hogyan történhet. Felteszem, azt jelentheti, hogy az embernek nem kellene arra törekednie, hogy bármi más legyen, mint amilyen ő maga. Megvallom, ez lesújt engem, mert nagyon unalmas módja az életnek. Hajlok arra, hogy valójában mindannyiunknak jobb lenne, ha abban állapodnánk meg, hogy valami mások leszünk, mint amik vagyunk. Nem vagyok biztos abban, hogy feltétlenül jobban járnánk – de az biztos, hogy az életünk sokkal érdekesebb lenne. (Maher, 1969: 147)

Azt gondolom, ez Rogers álláspontjának némileg malíciózus félreértelmezése. Kelly biztosan tudhatta, hogy a „legyél önmagad" jelszava nem erről szól. Rogers sosem hangoztatta azt, hogy legyünk bárki mássá, mint

akik vagyunk. Ehelyette azt mondta: ne korlátozzuk szükségtelenül, amit megjelenítünk magunkról és másokról, és hogy megvan bennünk a potenciál a változásra. Sőt, efelé kell törekednünk. Mit kifogásol itt Kelly? Miért ez az ellenállás a szelf gondoltával szemben? Azt gondolom, a választ erre Kellynek a pragmatizmus hagyományában gyökerező felfogása adja meg.

A kartéziánus dualizmus

Az elme–test kettősséget René Descartes ajánlotta a 17. század végén. Megpróbálta a mechanika újonnan felfedezett tudományát úgy alkalmazni, hogy közben megőrizze a keresztény elképzelést a testen belüli lélekről. Feltevése: a test a dolgok birodalmához tartozik, amit mechanikus ok–okozat kapcsolatok kormányoznak. Az elme teljesen külön birodalom lakója, ami kívül van a tér és az idő fizikai világán. Eszerint a pszichológia is ennek a belső birodalomnak a működéseit magyarázná, bár csak a 19. század végétől, sokkal Descartes után bontakozott ki.

Azóta a pszichológia csakugyan ebben a két irányban fejlődött: az egyik lényegében mechanisztikus (ha úgy tetszik, a behaviorizmus, ami az elmét az anyagra redukálja), a másik viszont a „lelket"' olyan dolgokba helyezi, mint például a szelf. Dewey számára egyik irány sem volt kielégítő, és gyanítom, Kellynek sem. Az alábbi idézetet Dewey-től vettem:

> Az elme és a test integrációjának kérdése ma is a leggyakorlatiasabb kérdése civilizációnknak. Amíg ez az integráció csak egyetlen helyen valósul meg, a cselekvésben magában, egy olyan társadalomban élünk, amelyben a lélektelen materializmust érzelmes, bár hiábavaló idealizmussal és spiritizmussal kompenzáljuk. (Dewey: Philosophy and Civilization, 1931: 299)

Ha ez így állt 1931-ben, nyugodtan hozzátehetjük, hogy ma is ugyanez a helyzet, vagy még extrémebb. Az emberek gyógyszereken lógnak, ami képletesen a test mechanisztikus megértése, és számos alternatív gyógymódot használnak, láthatatlan energiákra és különféle szellemi erőkre hivatkozva. Kelly felfogásában mindezen akciókat a konstrukció helyettesíti. Mint az olvasónak az eddigiekből kiderült, helyesebb a konstrukciók készítésére, avagy a konstruálásra olyasmiként gondolni, amit ténylegesen teszünk. Nem csak gondolkodunk róla, vagyis nem egy kognitív fo-

lyamatról van szó. Előregyártott konstrukcióink sincsenek, valahol a fejünkben – ha így lenne, az a dualizmus mítoszát prolongálná. Ehelyett folyton értelmezünk – mindent, ami szembejön velünk. Meg akarjuk érteni a világot, kétpólusú dimenziók mentén feltérképezni azt. A személy mozgásforma, mindig az akcióban érdekelt.

Bár Rogers amellett érvelt, hogy munkája az egzisztencializmuson és a fenomenológián alapult, nagyon szelektíven bánt a forrásaival. Hivatkozott a vallásos egzisztencialistákra, mint Martin Buber, de úgy tűnik, nem ismerte a fenomenológiának a dualizmust hagyományosan elutasító álláspontját. Az az állítása, hogy minden egyén magában hordozza eltemetett potenciálját valamilyen, önmaga előtt is rejtett szelfben, teljesen idegen a fenomenológiától. Végső soron egy nagyon privát lélektanhoz vezet, amiben a szubjektív tudás kiváltságos és nem vitatható. Ezt kifogásolta Kelly is, amikor kijelentette, hogy a személyes konstrukciók elmélete nem valamiféle fenomenológia (ld. 3. fejezet). Ironikus, hogy Kelly elmélete talán közelebb áll az európai egzisztenciális fenomenológiához, mint Rogersé.

A „mag" konstrukciója

Megállapítottuk, hogy a személyes konstrukciók elméletében nincs tere egy belső kognitív entitásként elképzelt szelfnek. Ugyanakkor azt nem lehet megkérdőjelezni, hogy van valamiféle belső vezérlő, ami csendesen irányítja a potenciáljai beteljesítésére törekvő egyént. Kelly sem hitte, hogy az ember céltalanul bolyong a rá ható erők erdejében. Cselekvésének, mozgásának iránya van. Amiatt, hogy jelentést adjon ennek, Kelly a „mag" metaforáját vezette be – ebbe tartoznak a legalapvetőbb konstrukciók, az alapvető struktúra és szerep (mag-konstrukciók, mag-struktúra és mag-szerep). Már maga ez a metafora is sokatmondó. Gyümölcsnél a mag a központ. Más anyagból áll, mint a gyümölcs húsa, és alapvetően fontos. Vagyis a hasonlat arról szól, hogy az emberben is van egy központ, ami alapvető a létezésében.

Az alapvető konstrukciók kormányozzák az egyént fenntartó folyamatokat – vagyis azokat, amik óvják az identitását és a létezését (1955: 482). Mint ilyenek, *mag-konstrukciók* (miközben a mag, vagy „szelf" önmaga is konstrukció, és nem valamilyen Descartes-i szubsztancia). Világos, hogy van köztük valamilyen hierarchia: néhányuk szerepe fontosabb, mert központibb az identitás fenntartásában.

A társas közegben, amelyben élünk, az egyénnek fontos, hogy bizonyos típusú személyként határozza meg magát. Éppen ilyen lényeges, hogy mások (legalábbis a számára mérvadó mások) is éppen úgy azonosítsák. A közösségi élet a megosztott jelentések bázisán zajlik; ilyenek hiányában káosz és zavar keletkezne. Fontos, hogy képes legyek értelmezni az eseményeket, és a jelentős minták egyike talán az, hogy mit kezdjek magammal. Ha nem tudom megérteni, zavarban leszek – elég nagy bajban. Annak érdekében, hogy életem ezen fontos vonatkozását lássam, történik az magkonstrukciók kifejlesztése. Valamennyire hasonlónak is látjuk magunkat másokhoz, de ugyanakkor meg is különböztetjük. Kelly szerint ez a szelf eszméjében valósul meg:

> ... a szelf, amikor megfelelő kontextusban vesszük figyelembe, egy igazi koncepció vagy konstrukció. Egy csoportnyi eseményre vonatkozik, amik bizonyos módon hasonlók, és ugyanakkor szükségszerűen különböznek másoktól. Ahogyan hasonlók, az a szelf. Ami a szelfet egyéniséggé teszi, az az, hogy különbözik más személyektől. (1955: 131)

Talán inkább önelméletről kellene beszélnünk Kellynél, mint szelfről, mivel nála az egy feladatot végző konstrukció, a feladat pedig, hogy értelmet adjon a létünknek. Fontos felismerni azonban, hogy ha valamit konstrukciónak nevezünk, az nem tagadja, hogy valamiképpen „valós". Körülvesz minket egy sor társadalmi képződmény, amik bizonyosan konstrukciók, és a hatásukat eléggé érezzük a bőrünkön. Ilyen például a pénz és a törvény; ezek alapvetők az életünkben, és nélkülük a társadalom szerkezete omladozna. Hasonlóan igaziak ebben az értelemben a személyes konstrukciók is. Építünk rájuk, használjuk őket, hogy megértsük a világot. A túlélés szempontjából a hasznosságuk számít, nem az igazságuk.

Miben lehetnek hasznosak akkor a magstruktúrához (a mag konstrukció-készletéhez) szükséges jellemzők? Kelly azt állítja, hogy a pszichés jóllét érdekében a mag-konstrukciók „átfogók és nem túl permeábilisak"' kell legyenek (1955: 482). Két dichotómiát használ itt: átfogó vs. esetleges, illetve átjárható vs. áthatolhatatlan.

Belátható, hogy az átfogó konstrukciónak nagyobb a hatóköre, mint az esetlegesnek. Ez utóbbi is lehet fontos, de az események korlátosabb tartományát érinti. A konstrukciók között megvalósul az alá-fölé rendeltség –

az alárendeltek a kényelmünket szolgálják. Például Amy gondolhatja magáról, hogy ő figyelmes és törődő személy (vagyis nem önző és gondatlan). A figyelmesnek és törődőnek levés sokféle viszonylag alárendelt jellemzőt sorolhat be, mint: hallgasd meg a másikat, mindig állj készen a segítségre, tiszteld mások érdekeit, örülj a szerencséjüknek, és így tovább. Mindkettő lehet életképes mag-konstrukció, jó iránymutatással szolgálhatnak a személy számára. A konstrukció átjárhatósága azt jelenti, hogy sokféle új esemény számára nyitott (míg egy áthatolhatatlan zárt az új tapasztalatokra).

Világos, hogy annak a személynek, aki „jó tudós", a konstrukció-rendszerének megfelelően átjárhatónak kell lennie, azaz nyitott az új eseményekre. Ha erre nem alkalmas, nem képes előrejelezni a világ eseményeit. És miért nem lehet a magkonstrukció túl átjárható? Mert az ember önazonossága valamennyi stabilitást mindenképpen igényel. Ha Amy elkezd kételkedni magában, mert kap valamilyen kritikát, nem lesz képes az identitása (az önteóriája) fenntartására. Senki nem képes mindig teljesen önzetlennek, áldozatosnak lenni, az érdekeit alárendelni stb. Emiatt a konstrukció relatív átjárhatósága óvja őt, azaz biztosítja, hogy ettől ne omoljon össze. Így megvalósulhat a személy identitásának egy bizonyos stabilitása. Kelly szerint ez megengedi, hogy a személy időnként „visszatolathasson", és elszakadva a kizárólagosan a mindennapokra irányult fókuszától, új perspektívára tegyen szert. Ennek megvalósulására jó példa az a gyakori eset, mennyire könnyen alkalmazkodnak az emberek még akkor is egy olyan helyzet teremtette igényekhez, amikor annak kegyetlensége másokra nézve nyilvánvaló (ld. S. Milgram: Obedience to Authority, 1974).

Persze nem mindenki alkalmazkodik. A kérdés, hogyan kormányozza a személyiség a viselkedés következetességét? Kelly válasza erre, hogy igazság szerint semmi sem következetes vagy következetlen egy másikhoz viszonyítva. Az, hogy mit minősítünk kegyetlenségként vagy önzésként, értelmezés és konstrukció dolga. A világ nem prezentálja magát kényelmes címkéket hordozva – ezeket mi adományozzuk, hogy megértsük a dolgokat. Lehet, hogy Amy megpróbál következetesen figyelmes lenni, de ami itt bizonyítékként számít, az lényegében személyes értelmezés.

Mi történik azonban, amikor a bizonyíték olyan, hogy az önteóriánk, a szelfünk konstrukciója már nem életképes? Ezt Kelly „fenyegetésként" definiálja – ami „átfogó változás a magstruktúrában" (1955: 489). Amikor világos lesz példánk, Amy előtt, hogy már nem tudja fenntartani azt az

ideát magáról, hogy ő figyelmes és törődő, fenyegetve érzi magát. Kelly határozottan megkülönbözteti a szorongás, a fenyegetés és a félelem érzelmeit. Mindegyiket kísérhetik szomatikus, vegetatív tünetek (szaporább pulzus, verejtékezés stb.), valamint egy baljós előérzet, de keletkezésükben mások. A szorongás abból fakad, hogy a személy olyan dolgokkal kerül szembe, amelyeket nem tud értelmezni; fenyegetés esetében félelmetes jelentés dereng fel, amitől komolyan tart. Félelem esetén a veszély konkrét. Kelly fókusza itt is a terápiás gyakorlaton van; erről részletesen lesz szó a 6. fejezetben. Itt most elég annyi, hogy a fenyegetés gyakori oka a segítségkeresésnek, és a kezelése fontos része a terápiás vállalkozásnak.

A mag-szerep

A fenyegetéshez hasonlóan a bűntudat is az egyén konstrukció-rendszerének átmenetét jelzi. Kelly fejtegetésében a bűntudat „pszichológiai száműzetés a mag-szerepből" (1955: 505) – az egyéni mag-szerep struktúrájának elvesztése.

A szerep-koncepció kulcsfontosságú a személyes konstrukciók elméletében. Arról, ami „belül" zajlik az emberben, a figyelem Kellynél a szerepre irányul, és arra, ami a személyek között történik. Szerepet másokra tekintettel viselünk: az ő elvárásaiknak akarunk megfelelni. Ez nem jelent szó szerinti alkalmazkodást – éppen az ellenkezőjét is jelentheti. De akármelyikről van is szó, az akciónkat az vezérli, amit mások gondolnak (szerintünk). Ha Sarah eldönti, hogy nem akar elmenni egy bárba, mert Sam éppen ott van, ő pedig fáradt ahhoz, hogy a kedvére tegyen, hozzá viszonyulva játszik szerepet. Kellynél ez a szocialitás példája. Ha Sam csak mellékes személy Sarah életében, a lány önérvényesítésének kevés következménye van. Ha viszont központi figura, a döntés okozhat Sarah-nál bűntudatot. Utóbbi esetben a szerepéről alkotott konstrukció valószínűleg a mag-konstrukciók részét képezi.

Látjuk itt a szerep fontosságát a személyes konstrukciók elméletében. Szemben Rogers humanisztikus megközelítésével Kelly az önteória társadalmi konstrukcióját hangsúlyozza. Nincs semmiféle rejtélyes „szelfség", ami megelőzi az interakciót. Ehelyett az van, hogy mindenki a saját szerepkapcsolatai produktuma. Kifelé azt az önképet mintázzuk, ami a becslésünk szerint megfelel mások elvárásainak rólunk. Mindenkinek szolgálatára van egy belső mag, ami lényegében konstrukció. Ez nem jelenti azt,

hogy bármilyen értelemben ne lenne valóságos. Szükség van rá életünk társadalmi megvalósítására érdekében, formálja társas viselkedésünket. Ebben az is benne van, hogy különféleképpen rakjuk össze, és a felülvizsgálata is lehetséges (bár nehéz). A bűntudat jelzéseinek megtapasztalása azt jelzi, hogy a mag-szerepünk alkalmatlan lett. Az átmenet kényelmetlen állapotában találjuk magunkat, és remélhetőleg felismerjük, hogy vagy magunkon kell dolgozni, vagy a kapcsolatainkon.

Kelly elméletében a szocialitás fontosabb, mint elsőre látszik. Ő arra használja ezt a fogalmat, hogy hangsúlyozza, mennyire másokhoz viszonyulva kell cselekednünk. Ennek nem a tudományhoz van köze, hanem az erkölcshöz. Egy diákom mondta nekem: „Úgy vélem, hogy a személyes konstrukciók elmélete hallgatólagosan egy etikai rendszer: egy olyan világot képzel el, amelyben értjük egymást, mint emberek." Ezzel a megértéssel szemben az áll, amikor tudat nélküli automatáknak tekintjük őket. Kelly kifejti, hogy csak a pszichopaták ilyenek – vagy akik ilyenek, azok pszichopaták.

Mindennapi életünkben érzékenyen odafigyelünk környezetünk szándékaira és azt tekintetbe véve cselekszünk. Az embereket nemcsak a viselkedésük alapján mérlegeljük, hanem a szándékaik szerint is. Amikor beleütközünk valakibe egy forgalmas utcán, bocsánat, mondjuk. Amikor vezetünk, folyton figyeljük a többi autós szándékát, és úgy manőverezünk, hogy egyeztetjük szándékainkat. Értelmezzük a többiek konstrukcióit, a felvett szerepünkben tiszteljük őket. Mindez aligha új gondolat, de a korai behavioristákkal szemben, akik megpróbálták az embert szándéktól mentes organizmusnak tekinteni, határozott állásfoglalás. Kelly tétele, miszerint a cselekvésünk azon alapul, hogy jelentést adunk mások viselkedésének, ma is megáll. A következő fejezetet annak a kiegészítésnek szenteljük, hogy mindez erkölcsi igény.

5
A választás problémája

Könyvének 1955-ös megjelenése után Kellyt sok felől felkérték előadások tartására szerte az USA-ban és a világ más részein is. Ezenkívül néhány közleménye is megjelent szakfolyóiratokban és pszichoterápiás gyűjteményes kötetekben is. Az 1955-en megjelent munkát először klinikai kézikönyvként szerkesztette meg, később fokozatosan dolgozta ki hozzá a személyiség elméletét. A rákövetkező években a felfogásában, az írásaiban és az előadásaiban is megfigyelhető bizonyos módosulás. Ebben a fejezetben három témára összpontosítunk: cselekvés, választás és etika. Ezek a témák nem függetlenek, hanem kapcsolatban állnak felvetéseivel az emberi természetről, emlékezve az egzisztencialista filozófiára. Ennek megfontolása elvezet minket Kelly gyökereihez a pragmatizmusban, és a kereszténységben is.

A cselekvés

1955-ös munkájában Kelly bevezette a személy mint tudós tételét. Majdnem mellékesen jegyezte meg, hogy a személy „mozgásban létezik" (1955: 48 és 732). Mindkettő Dewey pragmatizmusát tükrözi. Ő az embert felettébb érdeklődőnek, kísérletezőnek és hipotézis-alkotónak tekintette, aki nem vész el spekulációkban. A cselekvés Dewey-nél központi jelentőségű az emberség megértésében. A pszichológiai folyamatokat ebbe ágyazza be. Határozottan elvetette a reflexműködés mint alapegység feltevését a pszichés működésben (ld. 2. fejezet). Ehelyett a pszichológiában a viselkedésre kell koncentrálni – de nem a mechanikus ingerválaszokra, mint amilyen egy pupillareflex.

Az emberi cselekvést cél és szándék hatja át, mégpedig elválaszthatatlanul a nekünk szóló jelentéstől. Amikor azt látjuk, hogy valaki félrelöki a másikat, abban nem a mozgást vesszük észre, hanem az agressziót. Nem rakjuk össze az információ apró darabjait, hogy abból következtessünk a

jelentésre. Éppen ellenkezőleg, az észlelésünket a szándék megragadása irányítja – mondhatni, felülről lefelé haladunk, és nem fordítva:

> Amikor az ember felméri valakinek a természetét, alig remélheti, hogy a fizikai mozgásból vagy az elkapott szavakból nyeri ki a jelentést. Az emberi viselkedéssel foglalkozva, elkerülhetetlenül szembesülünk azzal, mennyire esetlegesek vagy találékonyak az egyén megnyilvánulásai. Ezen törik meg a legtöbb pszichológia. (Maher, 1969: 16)

Dewey-hez hasonlóan Kelly is úgy vélte, a nyugati gondolkodás tévútra futott a különféle dualizmusok akceptálásával. Ha elfogadjuk, hogy a lélek elválik a testtől, a személy a környezetétől, lehetetlen megtervezni a viselkedés okozati törvényeit. A másik véglet a behaviorizmus, ahol a viselkedést egyszerűen a környezeti hatások eredményének tartják, a lelket teljesen kiradírozva.

Az a tétel, hogy a személy mozgásforma, az emberi cselekvés folyamatosságának modelljét húzza alá. Mindig teszünk valamit – sorra belebonyolódunk hol ebbe, hol abba. Az akcióinkhoz ezért nem szükséges magyarázat vagy „indíték", vagyis olyan erők, amiket a pszichológia hagyományosan a viselkedés megindítójaként és irányítójaként feltételez. Ha az emberi cselekvés magyarázatába bevonnánk az indítékot, az azt jelentené, hogy anélkül az ember lényegében tehetetlen. Csak a jogásznyelv fogalmaz úgy, hogy az indíték a személy oka a cselekvésre.

A hagyományos pszichológiában az indíték egy biológiai gépezet, ahol a működés oka nem a racionális megfontolás (a biológiai késztetéseket legfejlebb arra alkalmas aktivitással lehet lecsökkenteni). E felfogásban a személyt mechanikus késztetések hajtják azok kielégítésére, és hogy a szervezet visszanyerje a homeosztázisát. Elégedetlenül az ösztönös viselkedésnek ezzel a listájával a humanisztikusok, mint Maslow és Rogers ide sorolták a mentális növekedést és az önmegvalósítást célzó késztetéseket is. A korai behavioristákat nemigen érdekelte az indíték kérdése; számukra az egyént nem annyira belső, hanem inkább környezeti hatások indítják be. De akárhonnan jönnek az erők, kívülről vagy belülről, ez mind determinizmus, ami teljesen idegen a személyes konstrukciók elméletétől. Az ember folytonos, mindennapi tevékenységében csak kérdéseket teszünk fel az indítékról, hogy megfejtsük a rejtvényt. Különösen érdekel minket az indíték, amikor az okkal foglalkozunk. Amikor valaki bélyeget gyűjt,

azon nem akadunk fenn; de ha náci relikviákat, akkor elkezdünk azon töprengeni, mi motiválja őt. És ha úgy cselekszik, mint egy náci, az indítékára kérdezünk: „Mi van önnel? Ilyennek nevelték?"

A motivációs magyarázatok a személy mozgásában gyakran az eltávolodást hangsúlyozzák. A személy távol akarja magát tartani valamitől, vagy elkerülni valamit (például a szorongást, a visszautasítást, a harag elismerését stb.). Különösen a pszichoanalitikusok gondolkodnak így; a behaviorizmusban (Skinner) pedig negatív megerősítésnek fordítják le.

Mindezekkel szemben a konstruktív alternativizmus elve arra hívja fel figyelmünket, hogy lehetséges ugyanazt a viselkedést különféle perspektívából tekinteni. A szorongás, mint láttuk, felfogható úgy, hogy bizonyos eseménynek az értelme előttünk rejtett, nem tudjuk értelmezni, nincs meg a jelentése. Mivel ez kényelmetlen tapasztalat, igyekszünk elkerülni. De tekinthetjük ezt az elkerülést jelentésadási törekvésnek is – a személyes konstrukciók elmélete erre fekteti a hangsúlyt. Ebben az is benne van, hogy az olyan személyes hobbikat, mint a bélyegek vagy a videojátékok gyűjtése, nem tartjuk patológiásnak, sem szorongásoldásnak, hanem jelentésadásnak. Értelmet ad a gyűjtők életének. Az ilyen spontán működés Kelly szerint azt mondja meg nekünk, merre keresi a személy a kielégítő, gazdag élményt. Ez különösen hasznos formula annak megmagyarázására, miért keresik sokan a veszélyt és a kényelmetlenséget (1955: 735). Egyszerű hedonizmussal ezt nehéz lenne magyarázni. Nem érdemes azt találgatni, hogy vajon ők elkerülők-e valamilyen értelemben, különösen, ha ők maguk úgy nem tekintik.

Lehetséges lenne valamilyen nem tudatos öndestruktív késztetésre gondolni? Amikor az egyén boldogtalan és meg van akadva azzal, amit tesz, ez talán megkérdezhető. Ámbár a pszichológus gyakran hiszi magát mindentudónak, aki még az érintettnél is jobban tudja, mit miért tesz, ez mégis botorság. Kelly azt vallotta, hogy ha pontosan tudni akarjuk, valaki mit miért tesz, kérdezzük meg tőle. Pofonegyszerű módszer – még ha nincs is mindenki kész arra, hogy elmondja nekünk. Lehet, hogy maga sem tudja pontosan megfogalmazni. Azonban a változás segítése csak akkor hatékony, ha az ő okait tekintetbe vesszük.

Az ösztönelmélet számára a viselkedés függő változó; nevezetesen biológiai tényezőktől függ. Ez a modell nem a személy mint tudós elvet követi, hanem inkább a személy mint házimacskáét: amikor ki van elégülve, elalszik. Kellynél viszont a viselkedés, vagyis a cselekvés független válto-

zó, azaz nem determinálja semmi. Nem válaszreakció, hanem éppenhogy kérdés van benne, amit a kísérletező személy mint tudós tesz fel. A konstrukciók képezik azt a módot, ahogyan ez a kísérletezés zajlik. A konstrukció definíciója önmagában mindazonáltal megengedi nekünk, hogy arra, mint lényegében kognitív entitásra gondoljunk. Ez előhívja az absztrakció eszméjét, a dolgoknak adott jelentés kognitív dimenzióját. Példákként gondolhatunk emberekre, bútorokra, elektronikus berendezésekre: valamennyi konstruált „dolog". És valóban ez az egyetlen módja, hogy értelmet adjunk nekik.

Mindazonáltal a személy mozgásforma is. Nem gondoljuk át, mielőtt a mindennapjainkban cselekszünk, hanem elmélyedünk az akcióban. Életünk nagy részében cselekvés zajlik, reflexió és megfontolás nélkül. Egyszerűen nincs időnk latolgatni mindent, amit mondunk vagy teszünk. Milyen lenne a társadalmi élet, ha minden akció előt lamentálnánk egy sort. A létezésünk csupa obszesszív-kompulzív habozás lenne.

Jó példa erre a beszéd. Minden kapcsolatunk leállna, ha külön készülnünk kellene a megszólalásra. És annak ellenére, hogy előtte nem gondoljuk végig, az, amit mondunk és teszünk, általában eléggé értelmes. Néha magunkat is meglepjük vele, vagy sokkoljuk, de rendszerint elég könnyen fejezzük ki magunkat. Néha keressük a megfelelő szavakat, vagy gondosan kimódoljuk, amit tenni fogunk – de ez a kivétel, nem a szabály. Egyébként reménytelen kényszeresek lennénk. A társadalmi élet csak úgy lehetséges, hogy menetközben értelmezünk. A tett nem a megfontolás eredménye, mindazonáltal szándékos. Mint már láttuk, Kelly elutasította, hogy szétválassza az egyénben zajló folyamatokat észlelésre (kognícióra), érzelemre és viselkedésre. A konstrukciók alkotása nem kizárólag kognitív funkció, és éppen ezért a személyes konstrukciók elmélete sem tartozik a kognitív pszichológia területébe.

A választás

1958-ban Kellyt felkérték, hogy vegyen részt egy konferencián a motivációról (előadásának címe: Man's Construction of his Alternatives, ld. Maher 1969-es kötetében). A résztvevőket arra kérték, hogy hozzászólásukat kilenc kérdés szerint taglalják – valamennyi azt tételezte fel, hogy az egyén passzív személy és a cselekvéshez szüksége van motivációra. Kelly itt megismételte az a nézetét, hogy az egyén egy formája a mozgásnak:

> Ma a modern pszichológia ugyanabból az előnyös helyzetből tanulmányozhatja az embert [mint az antik görögök]. Úgy tekintik, mint sztatikus állapotot (amilyen egy szobor), ennélfogva, ha mozog, él és cselekszik, az valamilyen rárakódás. Az anyagát még mindig márványból képzelik, amiből az antik világban faragták éteri szépségű szobraikat. Szinte éltek, de csak szinte. Ám életüket a mai pszichológia is csak különleges, felélénkítő erők alkalmazásával érné el. Ezt nevezik motivációnak, ösztönnek, szükségletnek, ösztönzésnek, és hasonlóknak. Ám csak azért, hogy korrigálják alkalmatlan elképzelésüket az ember alapvető természetéről. (Maher, 1969: 80).

Itt Kelly „modern pszichológia" alatt azokra utal, akik az ösztönműködésre redukálják a lelket. Aláhúzza Dewey ragaszkodását a cselekvés pszichológiájához. A hagyományos felfogás a motivációra nemcsak mint energizáló tényezőre tekint, hanem úgy is, mint ami irányítja a viselkedést. Pedig a személy maga formálja a mozgását – azt kellene megértenünk, miért hol erre, hol arra. Az ösztönelméletek ezt a homeosztázis helyreállításával próbálják magyarázni, ahol az öröm egyszerűen a fájdalom és a szükség hiánya, és az egészet a hipothalamusz szabályozza. Ha bonyolultabb dologról van szó, mint az evés-ivás és a szex, a helyzet szimpla kondicionálással és az ingerek társításával már nem magyarázható.

Ezeknek a magyarázatoknak a valószínűtlensége teljesen világos lesz, amint a mindennapos emberi életre gondolunk. Miért élvezik az emberek a kihívásokat, néznek katasztrófa-filmeket vagy horrort, vesznek részt izgalmas, de veszélyes fizikai megpróbáltatásokban, miért élvezik a mazochista szexet? Hogyan érthetjük meg a vonatmodellek, játék katonák, vagy akár a könyvek gyűjtését? Mi hajtja őket vesztes vitákba vagy büntetést eredményező akciókba? Az emberi mozgás néha határozottan különös irányt vehet (legalábbis a külső szemlélők perspektívájából).

A személyes konstrukciók elmélete ezeket próbálja megérteni, de nem a megfigyelő, hanem az érintett szemszögéből, és a konstrukció és a jelentésadás hipotézisével még a problematikus viselkedéseket is érthetővé teszi. Kelly szerint az a kérdés, hogy mi mozgatja ezeket a viselkedéseket, rossz. Helyette azt kell kérdeznünk, miért dönt úgy a személy, ahogyan. Semmi sem kényszerít vagy késztet a cselekvésre, hanem úgy döntünk. Első látásra ez áldozathibáztatásnak hangzik, de Kellynek jól kidolgozott

fogalma van a választásról. Vagyis a ún. neurotikus nem passzív alanya a betegségének.

Érdekes megfigyelni, hogy a legtöbb pszichoterápiás rendszer azzal kezdi, hogy viszonylag egyszerű módszereket javasol a pszichés kín enyhítésére, de azután egyre több minden derül ki, és a terápiának azzal kell foglalkoznia. Kezdetben Freud is rövid behatolásokat képzelt el a tudattalanba, az elfojtott trauma kezelésére, míg pályája végén a vég nélküli analízisek ellen hadakozott. A viselkedésterapeuták is először azt gondolták, hogy az egyszerű ellenkondicionálás hipp-hopp megoldja a neurotikus szorongást, majd hamarosan azzal találkoztak, hogy az csak a legegyszerűbb fóbiák esetében alkalmas. Híres könyvében [Emberi játszmák] Eric Berne szarkasztikusan írta le, hogy az emberek nem azért járnak terápiába, hogy leállítsák önpusztító szkriptjeiket, hanem hogy még kifogástalanabb neurotikusok legyenek. Előbb-utóbb minden terápiának egy különös ellenállással kell küzdenie, miközben a legtöbben nyilvánvalóan szabadulni akarnak bajaik szorításából.

Ezt a paradoxont, ami elegánsan rámutat a viselkedés magyarázatának behaviorista korlátaira, általában a neurotikus folyamat jellemzőjének tartják. Skinner azt vélelmezte, hogy az emberek úgy viselkednek, ahogyan a múltban tették, és a következmények azután tovább erősítik azt. Miért veszekszik Jane a párjával, ami csak még jobban felidegesíti? Mert annyira jó izgatottabbnak lenni? Józan ésszel nézve, nem úgy tűnik, hogy ezt akarja. Akkor nem keresne rá terápiát. Miért lenne az idegesség jutalom? Biztosan nincs ilyen típusú hedonizmus. Mások a dinamikus tudattalanban (ld. 7. fejezet) találják meg ennek a neurotikus paradoxonnak az értelmét. Szerintük Jane tagadja, hogy feldúlt akar lenni, de van benne mélyen valamilyen tudattalan erő.

A viselkedés iránya határozottan rejtvény a mindennapokban, és gyakran probléma, ha öndestruktív. Kelly válasza erre a problémára a választás folyamatának kidolgozása. A választásra és a felelősségre helyezett hangsúly sokban hasonlít Sartre, Frankl és Fromm egzisztencializmusára. Ez a további okfejtésünkben lentebb még markánsabban kirajzolódik.

Amikor választásra gondolunk, elképzelhetjük az egyént, aki azon lamentál, inkább bort vagy sört rendeljen az ebédjéhez, vagy hogy pizzériába menjen-e inkább, vagy étterembe. Más szóval valószínűleg arra gondolunk, hogy két kellemes opció között kellene választani. Ám gyakran a kínálat csak kétféle kellemetlenség. (Nevezzük ezt a fajtát dilemmának.)

Nagyon kevesen kerülnek abba a helyzetbe, hogy fenyegetéssel akarják árulásra kényszeríteni őket. Legyen ez extrém dilemma. Abban a szövegben, hogy „nem bírtam ki, köpnöm kellett" benne van a feltételezés, hogy mások kibírták, sőt akár meg is haltak a hitükért. Tehát még a legextrémebb helyzetekben is van választás. A napi életben az egyszerű választásokat a költség–haszon elv vezérli. Vannak súlyos, nagy döntések is, ahol a tét óriási, vagy a helyzet nem jól áttekinthető, vagy a döntés visszafordíthatatlan helyzetet teremt. Ilyenkor aggasztó választani. Így aztán nem meglepő, hogy az emberek zseniális trükkökkel próbálják a döntést és a felelősséget megúszni.

A személyes konstrukciók elméletében Kelly áttekinti a döntésben szereplő folyamatokat. Három szakaszt különböztetett meg: *körülnézés, elővétel* és *kontroll* (az így előállt betűszó: CPC, azaz circumspection, preemption, controll). Vegyük a következő helyzetet: legyen-e baba? Az érintett pár felméri, milyen változásokra számíthatnak: életmódváltás, kevesebb pénz, van-e elég hely a házban, mennyire akarják a szülői szerepet stb. Ez tehát a körülnézés szakasza.

Elővételeztek-e minden leendő pluszt és mínuszt, és mennyire alaposan, érzelmileg és racionálisan? Például: „Akarok-e anya lenni, vagy sem?" Természetesen az erősen változó, hogy mi számít fontosnak az egyes embereknél. Másoknál más a fő kérdés. Az elővételi konstrukcióknak a természete a „semmi, de". Ilyenkor minden felmerült kérdésre végső választ kell adni. Láthatjuk, mennyire eltérő a döntés gyorsasága; egyesek impulzívak, rövidre fogják, mások hezitálók, vagy alaposabbak, tolják a döntést maguk előtt. De végül választani kell. Ha valaki sokáig halogatja, könnyen lekési, hogy anya lehessen.

Az emberek gyakran azzal tagadják meg a döntést, hogy nem cselekszenek; természetesen ez is meghatározza életük folyását. Az egzisztencialista Jean-Paul Sartre ezt „rosszhiszeműségnek" nevezte. Ő meglehetősen szigorúan értette az emberi szabadságot, azt állítva, hogy a habitus, a szerep vagy bámi más sosem korlátozhat minket. A parancsteljesítő hirdetheti, hogy „csak engedelmeskedtem", de a parancs is megtagadható. És ki lehet tartani, elviselve a kínzást vagy a zsarolást. Bár nem tehetünk meg mindent, amit választunk (végtelen mennyiségű korlát van itt, a fizikai vagy anyagi képtelenségtől kezdve), Sartre szerint a hozzáállásunk megválasztásában mégis szabadok vagyunk. Nem kell hozzá Sartre, hogy belássuk: a nem cselekvés önmaga is tett. Az ember mindig tesz valamit,

még akkor is, ha az elkerülés vagy bénultság. A konstrukció kétpólusossága segít nekünk abban, hogy értelmet kapjon az, ami éppen történik.

Azt, ahogyan az emberek gondolkodnak, éreznek és cselekszenek, az ő adott jelentésrendszerük, azaz személyes konstrukcióik rendszere fényében kell értékelni. „Legyek anya, vagy legyek önmagam?" – ez olyan kérdés, amit egy fiatal nő manapság egyre többször megkérdez magától. Egy fontos személyes konstrukció fejeződik ki benne.

A konstrukciók olyanok, mint a kérdések. Mondhatjuk, hogy „vannak" kérdéseink, de pontosabb azt mondani: kérdezünk. Ám egyetlen kérdés sem áll magában egyedül – szükségképpen maga után von további kérdéseket: hogyan fog hatni a kapcsolataimra; kész vagyok-e időt szánni a karrieremre; mi lesz a pénzzel; hogyan fognak változni a barátságaim, és így tovább. Egy konstrukció részét képezi egy konstrukció-rendszernek. Ha teszek valamit, attól az egész visszhangzani fog.

A fenti példában, nem vállalni az anyaságot, az is tett. Annak a választásnak is, hogy „maradok, aki vagyok", következményei vannak az egész rendszerre. A körülnézés révén a személy tanakodhat azon, az ő rendszerében mik a fő jellegzetességek: mi a mag és mi a periferikus. De a végén mégiscsak választani kell. Otthagyni a csatamezőt nem opció. Aki semmit sem tesz, az is dönt.

Terápiában az emberek rendszerint próbálnak valahogyan változni. Változhatnak a cselekvésük révén, a látásmódjukban, vagy ahogyan éreznek. Lehet, hogy azt képzelik, a terapeuta képes a varázslatra. De a valóság mindig az, hogy a változás mindig „csomagban" történik. Nem mondhatod, hogy „megszabadulok a depressziómtól, csak ne változtass meg", vagy „nem akarok annyit szorongani, de egyébként pontosan ugyanolyan akarok maradni, amilyen vagyok". Kelly a pszichoterápiára összpontosított, és abban a választás kérdése erősen kiemelkedik. Az ő fogalmi körében a magkonstrukcióban bekövetkező közelgő változást az egyén fenyegetésként éli meg. Példa: Tim magabiztosabb akarna lenni (vagyis kevésbé szégyenlős). Valószínűleg ez javítaná az önérvényesítését (ami egyben nagyobb agressziót is képvisel). Ez rendben lenne, de az önképe szerint ő figyelmes és megértő személy (ami szintén ellentétes az agresszívval). Tim változása tehát komoly dilemmával jár. Nem csoda, hogy ez egyszerű készség-tréninggel nem orvosolható. Megtanulni önérvényesítőnek lenni nem ugyanaz, mint megtanulni kerékpározni. Utóbbi mögött nincsenek további komplikációk, előbbi meg nyilván nem egyszerű tanulás.

A terapeuta, vagy akármilyen külső megfigyelő szemében a magabiztosság és az önérvényesítés nem jár agresszióval. De ezen a ponton Tim látásmódja az érvényes. A személyes konstrukció személyes! A kérdés az, miként látja ő maga, az érintett, az eseményeket? Tegyük fel, hogy Tim az agresszív zöngét nem tudja megengedni magának, mert az veszélyeztetné a magkonstrukcióját. Így fordul át a változás fenyegetésbe, és az a terapeuta, aki nem érti a konstrukciós elméletet, valószínűleg az egész helyzetet ellenállásként látja.

Tehát Tim választással szembesül: agresszió vagy figyelmesség. Valószínűleg az utóbbit választja. Vegyük észre, hogy az egész levezetésben nem találunk olyan fogalmakat, amilyenek a motiváció teoretikusainak ismerősek lennének. Nem kérdés, hogy az inkább jutalmazó alternatíva választódik ki, de nem hedonista alapon, hanem a hasznossága szerint, ami a több lehetőséget ajánlja. Itt is látjuk a szókészlet problémáit, amit Kelly az elmélete bemutatásakor, 1955-ben használt. Könyve előszavában kitér arra, hogy aggódik, nem túl eretnek-e az akkori pszichológiai közvélemény számára az, amit az alaptételéről (és annak 11 következményéről) ír. Ennek ellenére a szóhasználata nagyon sűrített és mesterkélt. Kicsit olyan, mint aki süteménnyel kínálja a közönségét, de meg is akarja tartani magának. Sajnos, Kelly nyelvezete nehezen érthetően túlkomplikált, mint egy öncélú gépezet.

Így aztán szükséges sok mindent lehántani róluk, hogy jobban hozzáférjünk a jelentésükhöz. „A választás következményei" cím alatt Kelly felveti, hogy inkább szabadulnánk a világ megértésének nyűgétől, minthogy bízzunk benne. Azt tesszük csak meg, amiről tudjuk, hogyan működik, és emiatt kialakul egy tehetetlenség, ami blokkolja a radikális szemléletváltást. Azt a példát hozza, hogy a neurotikus hajótörött inkább görcsösen kapaszkodik a roncsba, ahelyett, hogy elúszna onnan. Elméletének egy fáradhatatlan híve, Don Bannister a hadsereg példáját használta: ha a sereg túlértékeli a kockázatot és emiatt nem támad, soha nem fog csatákat nyerni. Az embereknek fontos helyzetük konszolidálása és a leltárkészítés, de az élet üteméhez igazodás azt követeli, hogy folytonosan felülvizsgálják addigi jelentéseiket, és keressék az új értelmeket.

Etika

A választás hangsúlyozása elkerülhetetlenül magával hozza a kérdést a cselekvés szabadságáról és az emberi viselkedés moráljáról. Ha rajtunk kívül álló erők motiválnak minket, például biológiai imperatívuszok, akkor nem vagyunk felelősek a tetteinkért. De ha az akciónk irányát mi magunk választjuk, akkor igen.

Itt Kelly azt emelte ki, hogy a szabadság vs. determinizmus maga is konstrukció, nem természeti törvény. Mint ilyen, a fő ismérve az, mennyire hasznos. A választást mint konstrukciót további, fölérendelt konstrukciók vezérlik. Ha Tim magkonstrukciója önmagáról az, hogy ő egy figyelmes ember, és kizárt, hogy agresszív legyen, akkor ez sok más, viszonylag alárendelt cselekvést fog meghatározni. Például nem fogja kedvét lelni a vitatkozásban; nem panaszkodik a rossz szolgáltatásra az étteremben; és általában magába fojtja, hogy mit szeretne. De ez nem egyszerű ok–okozat determinizmus. Azt jelenti, hogy neki nehéz lesz ettől eltérően cselekednie, mert más az elképzelése magáról (az önteóriája). És miután ez másokat felidegesíthet, bűntudata is lesz. Bármilyen konstrukció egy rendszer részét képezi, „benne van a csomagban", a változás tehát tovavisszhangzik az egész rendszerben. Ebben az értelemben a szabadságunk nem abszolút, mint Sartre-nál, hanem viszonylagos.

Ennek ellenére nem tudjuk kikerülni a morális választásokat. Lehet, hogy döntenünk kell: kitartunk az elveink mellett, vagy eláruljuk őket. Immorálisan cselekedni, és azután azt mondani, „nem volt választásom", rosszhiszeműség. Ha a cselekményt a személyes konstrukciók közegében tekintjük, felhozhatók enyhítő körülmények. Ez érthetővé teszi, amit tettünk, de nem jelent megbocsátást. Ilyen értelemben tehát a cselekvés szabad, de nem mentesül mások (és önmagunk) megítélése alól. Ez a személyes konstrukciók elméletének etikai dimenziója. Későbbi írásaiban Kelly tovább foglalkozott a témával (ld. különösen: Sin and Psychotherapy [Bűn és pszichoterápia] .1962).

Egy további fontos írásban (Az Édenkert mítosza) Kelly az emberiség történetének azzal a korszakával foglalkoziuk, amikor a judaizmus, a kereszténység és az iszlám megalapozódott. Ennek 3. fejezetében leírja az ismert bibliai történetet Ádámról és Éváról, akik, megszegve az isteni törvényt, ettek a Tudás fájáról. Kelly az egész történetet a személyes konstrukciók elemzése felől közelítette meg:

> Úgy tűnik, az Édenkert történetében legalább három lényeges konstrukció van, mindegyik, egymás után alternatívát ajánl fel az első emberpárnak. Az első a magány vs. társaság – itt a választás a társ igénye volt. Ezután szembesítették (most már a párt) egy második választással: ártatlanság vs. tudás. Ugye itt kellett a kígyó sugdosása, hogy a tudást válasszák. Azt választották. Nem sokkal ezután jött a harmadik alternatíva: a jó vs. gonosz konstrukciója. Ezen a kérdésen egy időre fennakadtak. A jó és a gonosz rendkívül megfoghatatlan értékek, annyira elvontak, hogy még a ma embere is sok időt tölt a latolgatásával... (Maher, 1969: 169-70)

A konstrukcióban tehát összekapcsolódik választás és cselekvés. A továbbiakban már nem absztrakció, ami összekeverhető valamilyen kognitív működéssel. Majd jön egy újabb választás, a választások sorozata, mindegyik elkerülhetetlenül vezet egy következőhöz. A sorozat elkezdődik, és nem világos, hol ér véget. Az utólagos, lépcsőházi okosság – bárcsak másként tettünk volna – nem segít. Az idő nem visszafordítható.

Kelly áttekinti, milyen módokon próbálják meg az emberek kikerülni a választást. Gyakori stratégia a merev szabályokat követő életvitel: követjük a felettesek parancsát és bízunk a törvényben. Ám mint tudjuk a háborús bűnösök történetéből, a „parancsra tettem" sohasem ad morális felmentést. Legfeljebb enyhítő körülmény. Olyan, mint az a kérdés: „ mit tehettem volna a helyzetemben?" A feljebbvaló irányítása társadalmi, nem személyes. Így az embereknek egy csomó módjuk van arra, hogy jó életük legyen: például elszigetelten élnek, megpróbálják fegyelmezni a gondolataikat, remélik, hogy valami másra összpontosítva kikerülhetik a jó vs. gonosz dilemmát. A kitérés példáját Kelly így magyarázza:

> A filozófusoknak, pácienseknek, és sokan másoknak is van lehetősége kitérni. A tudós mindig ezt próbálja, mint azt észrevettem. Azt gondolja, ha lefoglalja a gondolatait a kutatással, azzal elszáll a jó vs. gonosz problémája, és nem fogja többé zaklatni. De amennyire meg tudom ítélni, ez sohasem működik valami fényesen. (Maher, 1969: 170)

Úgyhogy végül Kelly oda lyukad ki, hogy nem tudunk elmenekülni a dilemma elől, és a jó vs. gonosz konstrukciója nélkülözhetetlen az életünk irányításában. A témát a már hivatkozott Bűn és pszichoterápia c. tanul-

mányában taglalja, és ebben a kései Kelly már eléggé másként áll hozzá, mint A személyes konstrukciók elmélete c. könyvében.

A végső következtetése: a jó vs. gonosz dimenziója túlszárnyalja az emberi konstrukciót. Alapvető igazsága a létezésnek, semmiképpen sem mellőzhető. A teremtés története is erre a kínos helyzetre emlékeztet minket. Ki vagyunk dobva a világba és választásokra kényszerülünk, amik elkerülhetetlenül szorongást és bűntudatot keltenek. Sosem tudjuk, hogy a cselekményünk később hogyan s miként minősül. Nincs teljes áttekintésünk a helyzet fölött. Talán magunk fogunk ítélkezni később, és ez pszichésen megnyomorít minket.

A Bűn és pszichoterápiában a fókusz a segítséget kereső embereken van, és főleg a bűntudat kérdéseivel foglalkozik. Kelly elsődleges üzenete az, hogy a bűn személyes téma. Amit valaki annak lát, azt a másik nem feltétlenül észleli ugyanúgy. Mindegyikünk felépít magának egy mag-szerepet – ennek a károsodását nevezzük bűntudatnak.

Láthatjuk itt Kelly gyökereit a protestantizmusban. Emlékezhetünk arra is, hogy „az ember a maga tudósa" tételben megjelenik a reformáció „mindenki a maga papja" elv. A római katolikus egyház a bűntudattal a gyónáson és a feloldozáson keresztül foglalkozik, és mindig a pap a közvetítő. Luther az intézményesült korrupció miatt szakított a katolicizmussal – ahol a bűnösök megvásárolhatták felmentésüket, miközben tovább paráználkodtak. Amikor az egyén a saját papja, ez a fajta korrupció eltűnik. De ennek ára van: neki magának kell megküzdenie a bűn érzéseivel, azt semmilyen rítus nem moshatja le róla. Kelly egyértelműen haladásnak tekintette ezt a protestáns újítást. A bűntudattal kapcsolatosan pedig a legfontosabb dolog tanulni a tapasztalatból, és nem elkövetni újra azt, ami oda vezetett.

Világos, hogy Kelly keresztény hitére alapozza megközelítését, de ez nem ortodox hit, nem is ortodox protestantizmus. A korai protestánsok elutasították a katolikus egyház fennhatóságát, és lecserélték a bibliai szöveghez ragaszkodásra. Kelly levelezésében szerepel egy korábbi diákja levele, aki úgy látta, Kelly „protestánsabb volt, mint keresztény" (személyes közlés Franz Eptingtől, 2006 szept.). Semmilyen ortodoxiát nem vallalt. Tehát nincs fennhatóság, nincs hierarchia, nincs tekintély, aki nem vonható kérdőre.

Érdekes elgondolkodni azon, mennyire hatottak a kvékerek Kellyre. Az első formális egyetemi képzését a Friends Universityn kapta (Wichita, Kansas), és az erős kvéker befolyás más írásaiban sem kérdéses; Kelly 1955-ös könyvéből is kitűnik. (A hierarchia teljes száműzésére jellemző, hogy a kvéker gyülekezetekben nincsen lelkész – az összejöveteleken mindenki szólhat, ha úgy érzi, isteni üzenet van benne.)

Határozott hasonlóságot láthatunk a kvékerek Istenhez viszonyulása és a személyes konstrukciók pszichológiája között. Mindkettő egyenlőségre törekszik, hangsúlyozza a demokratikus értékeket és támogatja a megbánást. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a jövőben másként cselekszem. Ez emlékeztet John Dewey pragmatizmusára, de annál valamivel több: fontos, amit teszünk. Nincs szó külön gondolkodásról és érzésekről, de a cselekvést átitatja mind a kettő. A lényeg, hogy meg tudjuk változtatni azt, amit és ahogyan cselekszünk, ha nem is könnyen. Ez nem egyszerű újraprogramozás, nem valósítható meg nyers akaraterővel. A viselkedés nem olyasmi, amit az értelmünkkel tetszés szerint tudunk irányítani – mindenki ismeri az újévi fogadalmak sorsát. Nem azért bukjuk el, mert nem akarjuk, hanem mert úgy döntünk. A választás témáját tárgyalva Kelly megértette velünk, hogy az több, mint egyszerű kognitív elhatározás.

Kelly egzisztencializmusa

A cselekvés, a választás és a bűnösség hangsúlyozása a személyes konstrukciók elméletében egyfajta egzisztencializmusként is tekinthető. Mi az egzisztencializmus? Nehéz jól meghatározni, aminek csak egyik oka, hogy a fogalmat a közbeszédben annyira lazán használják. Ebben Kelly maga sem tűnik túl szigorúnak. Ő egyébként tagadta, hogy egzisztencialista lenne, de okunk van rá, hogy ezt ne vegyük komolyan. Még a vezető egzisztencialista filozófusok többsége is egyszer-másszor tagadta, hogy az lenne, amikor nem volt megelégedve a dívó értelmezéssel. Úgy tűnik, Kelly sem értette világosan az egzisztencializmust és valószínűleg nem is tanulmányozta kimerítően az irodalmát.

Közelítsük meg a témát onnan, hogy visszatérünk azon filozófusok írásaihoz, akik szorosan azonosultak az egzisztencializmusal: például Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre. Mindannyiuknál közös, hogy a kezdőpontjuk a személy élménye – ami nélkül a személy tárgyilagosan nem is határozható meg. Az emberek a létezésben alapozódnak meg, van emberi testük és képesek bizonyos perspektívákra. A lényeg az, hogy a személy a saját képviselője. A tudatosság a legelső, de nem a Descartes-i

„gondolkodom", hanem a „tehetem". A racionalitás nem válik el az érzelemtől, és a viselkedéstől sem. A szorongás és a bűntudat állandóan kíséri a létezést. Az emberi akció nem érthető meg egyedül az ésszerűség alapján, ahhoz, hogy értelmet kapjunk, lényeges az olyan érzelmek elismerése, mint a bűntudat.

A személy mindenekfölött önmagát találja ki. A személyiség magjában nincsen érdemleges szelf, mint Rogers és Maslow elképzeléseiben. Nincsen belső giroszkóp sem, ami mutatná az irányt sorsunk pergetésekor, és senkihez sem fordulhatunk, hogy magyarázza meg, amit tettünk vagy nem tettünk. A szelf csupán kitaláció, avagy konstrukció, amin keresztül a társadalon világával kapcsolatban vagyunk. Elválaszthatatlanok vagyunk attól, úgy beleágyazódva, ahogyan a fizikai testünkbe. A szabadságunk „szituatív", csak a testi és társadalmi létezésünkre korlátozódva, nincs hozzáférésünk az azon túli horizonthoz. Sartre leírja, mit jelent ez:

> Azt jelenti, hogy az ember létezik, mozdul, megjelenik a színen, és mindezek után meghatározza saját magát. Ha ember, mint ahogyan azt az egzisztencialista képzeli magáról, akkor meghatározhatatlan, először is azért, mivel ő semmi. Csak miután tett valamit, lesz azzá, akivé akar. (Egzisztencializmus és humanizmus, 1995: 35-6).

Teljesen el tudjuk képzelni, hogy George Kelly ugyanígy fogalmazna, csak belefoglalná a konstrukció-alkotást is. Először cselekszünk és később mérlegeljük azt. Az értelmezés közben zajlik, nem egy előzetes kognitív folyamat. A cselekvés magában foglalja mindazt, amit az ortodox pszichológia gondolkodásra, érzelmekre és viselkedésre bont. Kelly is ugyanazt hangsúlyozza, mint az egzisztencialisták: a személy a maga ügynöke, kitalálja magát, választ és felelős érte, és a bűntudat elkerülhetetlen.

A személyes konstrukciók elmélete és az egzisztencializmus között csak hangsúlybeli különbségek vannak. A személy mint tudós metaforáját utóbbiban nem találjuk. Ott a tudóst az elfogulatlan racionalitás képviseli. Még egy különbség: mint a korai pragmatisták, Dewey, és Kelly is egyfajta erkölcsi hőroszként tekintik a tudóst. Természetesen vannak gyenge tudósok is, de általában a tudós a cselekvés modellje – viselkedés, magában foglalva a gondolkodást, a kísérletező kutakodást, az elköteleződést a tovább haladásra és a hajlamot az addigi teória módosítására, az eredmények fényében.

Kelly elmélete a személyiség pragmatikus megközelítése. Nyilván nem teljesen ugyanaz, mint az egzisztencializmus – úgy hasonlítanak egymásra, mint az oroszlán meg a tigris. Ez a különbség abból is fakadhat, hogy mennyire más társadalmi közegben fejlődtek: az egzisztencializmus a kontinentális Európában, a pragmatizmus az USA-ban. Mindkettő hatalmas társadalmi felfordulás után virágzott fel: előbbi a két világháborúhoz társult katasztrófákkal foglalkozásban, utóbbi az amerikai polgárháború fájó emlékein. Ha van egy közös ős, akkor az annak felismerése, hogy az emberiség rettentő nagy haladást ért el és rettenetes hibákat vétett. Isten nem fog megmenteni minket, Éden kertjéből kiűzettünk. Mind az egzisztencializmus, mind a pragmatizmus feladta azt a reményt, hogy létezne transzcendens igazság, amire hivatkozhatnánk, szembesülve dilemmáinkkal és választásainkkal.

Tehát nem lehetséges visszatérni Éden kertjébe. Nem is kellene erre vágynunk. A tétlen, vak engedelmesség nem emberi élet. Az, aki nem csinál hibákat, nem csinál semmit – az emberi haladás és vállalkozás gazdag a tévutakban és hibákban. Van olyan személyiségelmélet (például a kleini pszichoanalízis), amelyik hangsúlyozza az emberi hajlamot a kegyetlenségre és a gyűlöletre, visszatükrözve az eredendő bűn egy verzióját. Más elméletek szerint az ember lényegében jó, csak a társadalom nyomorítja el. A pragmatizmus és az egzisztencializmus pedig se jót, se rosszat nem tételez fel róla, hanem a kivetettségét a világba, aminek a körülményeit nem uralja. A korszak, az ország, a szüleink – mindez szerencse dolga. De tennünk kell vele valamit. Nem tudjuk elkerülni, hogy cselekedjünk, azaz válasszunk. Ezekkel az emberi dilemmákkal szemben az emberek gyakran folyamodnak öncsaláshoz. Ezt tekintette Freud annak idején a neurotikus nyomorúság fő okának és a terápia iránti igénynek. Arról, hogy Kelly szerint mit kezdjünk ezzel, a következő fejezet szól.

6
A pszichológiai változás és újjáépítés

> Illő fókusz lehet, ha elmélet-építésünk számára az élet pszichológiai újjászervezését célozzuk meg. Az érdekel minket, hogyan segíthetünk a klienseinknek rendbe tenni az életüket. Ne legyen szükségük arra, hogy a múltjuk áldozatának tartsák magukat. Ha az elmélet jól működik ebben a keretben, sikeresnek tekintjük erőfeszítéseinket, és nem akadunk fenn azon, ha másutt kevésbé az. (1955: 23).

Így fogalmazta meg a célt Kelly a könyve bevezetésében. Már tudjuk, mennyire elégedetlen volt az elérhető pszichoterápiákkal. Vegyük át röviden a pszichológiai terápiák történetét, de előtte ismételjük meg Kelly krédóját: ami a nehézséget okozza, nem a történés, hanem a róla alkotott konstrukció. A konstrukciót pedig át lehet építeni. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ne vegyünk tudomást az eseményről. Ha valakivel közlik, hogy halálos betegségben szenved, nem tettetheti, hogy ő halhatatlan. Az újjáépítésben az van benne, hogy sokféle konstrukciót lehet alkotni ugyanazon eseményről. Az egzisztencialisták fogalmazásában: új hozzáállást az élethez. Nem kérdés, hogy még a halálnak is különböző jelentései vannak az egyének számára, és a kulturális jelentései is széles körben változnak. Ugyanez igaz bármely tragédiára, és határozottan igaz például a szexuális abúzusra. Mivel annyian keresnek pszichoterápiát és tanácsadást, és úgy érzik, különféle atrocitások áldozatai, megnézzük, mit nyújthat nekik a személyes konstrukciók elmélete mai világunkban.

A pszichológiai terápiák rövid áttekintése

A 20. század elejéig olyasmi, hogy pszichoterápia, nem létezett (formálisan semmiképp). De miután nem volt nevük, nem volt kényszeres zavar, meg depresszió, poszttraumás stressz betegség, és hasonlók sem. Az ember csalókán azt képzeli, hogy csak azóta vannak, amióta felfedezésük

híre elterjedt. Pedig mindig is voltak, de nem tudtunk róluk. Ahogyan a fizikusok egyre apróbb részecskéit fedezik fel az anyagnak, úgy haladnak a pszichológusok is. Ma már a srapnel-sokkról tudjuk, hogy nem gyávaság, hanem PTSD (poszttaumás stressz szindróma), és sok „erkölcsi feslettség" egyszerűen a neurózisokat illető tudatlanság volt. Remélhetőleg senki sem gondolja, hogy a felfedező leírása kreálja a betegséget (ez legfeljebb egy politikusról képzelhető el). Egy eseményről bármilyen életképes konstrukció megalkotható, egy újraértelmezés pedig felválthatja az előző konstrukciót. Azt mondani valamiről, hogy az (csak) konstrukció, nem tagadja az esemény létezését, hanem az értelmezést, a jelentésadást hangsúlyozza.

Már az antik filozófia foglalkozott azzal, hogyan kellene az embereknek élniük, és mi képezi a jó életet. Mit kellene tennünk a nyilvánvalóan irányíthatatlan szenvedélyekkel, a be nem teljesíthető sóvárgásokkal, vagy akár az élet puszta igazságtalanságaival. Különféle módozatokat ajánlottak, mint lemondás, önfegyelem, megbékélés. A modern terápiákban láthatjuk ezek visszatérését. Például Albert Ellis racionális-emotív terápiája nyíltan épít a sztoikus világnézetre.

A nagy világvallások közül is mindegyik foglalkozott azzal, hogyan lehet jó életet élni, és a következtetéseik gyakran komolyabban megfontoltak, mint amennyit a pszichológia hozzátett a témához azzal, hogy elkezdte mérni a boldogságot. Ma, a modern korban a szenvedést betegségnek kezelik, és medikalizált megoldásokat javasolnak. Tanácsadók és terapeuták tömegei képződnek, a terápiák hatékonyságáról beszélünk és olyan fogalmakat importálunk, amik inkább az orvoslás és sokkal kevésbé a lélektan körébe tartoznak. Természetesen szükséges lehet gyógyszerekre hagyatkozni, és ismerni, kinél, hogyan hatnak. Ám a pszichés zavar csak távolról hasonlít a betegségre, és a kezeléséről sem lehet ugyanúgy beszélni.

Egészen a 19. század végéig azt, amit ma pszichés zavarként értünk, többségében nem betegségnek tartották. A gyógyszeripar fejlődése követte ki az utat az orvosi megközelítéshez. Minden vonalon haladt a tudomány: diagnosztika, etiológia, kórtan, gyógyszertan, prevenció. Miután feltalálták a vérbaj ellenszerét, a Salvarsant, megcsappant az utánpótlás az azilumokban. Megszületett a pszichiátria és elkezdte feltérképezni az új provinciát. Remélni lehetett, hogy a diagnózisokat hamarosan követi az okok feltárása, és ez olyan világhoz vezet, ami a szomatikus medicinában már bekövetkezett. Sajnos, ma, száz évvel később be kell látnunk, hogy ez

csak egyes területeken történt meg, például az organikus pszichózisok esetében. Az a tartomány, amelyik a legnagyobb csalódást hozta: a neurózisok, vagy általánosabban a tisztán pszichés zavarok. Itt a diagnózis homályos, megbízhatatlan, és igen gyakran moralizáló. A homoszexualitást az 1970-es évek elejéig a mentális zavarokhoz sorolták, amikor azután az Amerikai Pszichiátriai Társaság úgy döntött, hogy eltávolítja azok listájáról. Annak a konfúziónak, hogy bizonyos mentális zavarok vajon betegségek-e vagy erkölcsi hibák, a továbbélését láttuk modern változatban például Thomas Szasznál (The Myth of Mental Illness [Az elmebetegség mítosza], 1974). Ez a homály és átfedés bűn és betegség között indtotta Kellyt egyik nagy hatású cikke megírásához az 1960-as években.

Míg a pszichiátria ott topogott, hogy egy nap majd megtaláljuk a legtöbb pszichózis organikus okát, a neurózisról kezdett kiderülni, hogy teljes egészében lelki eredetű. Még ha a temperamentumról elképzelhető is, hogy van biológiai alapja, esetleg genetikai összetevője, az, ami zavarja az embereket és rossz alkalmazkodást képviselő stratégiákat eredményez, a legjobban fejlődésük előzményeiből ismerhető meg.

Erre adott először magyarázatot Sigmund Freud nagyon kimunkált és átgondolt pszichoanalitikai elmélete és egyben terápiás módszere (ld. 7. fejezet). Az alapfeltevés: a neurózis a korai gyermekkor viszonyaiban gyökerezik. Az itt tanult stratégiák tudattalanok, és az elkerülésük okozza a bajt, a neurotikus zavart. A védekező mechanizmusok, amiket később Anna Freud katalogizált, jól ismertek a mindennapi életben is (a leggyakoribbak: elfojtás, áttolás, intellektualizálás) a szorongás elkerülésére, ami azután visszacsap az alkalmazójára.

A foglalkozás a mögöttes tudattalan erőkkel, amikor is az analitikus arra törekszik, hogy szembesítse páciensét azokkal, sikeres terápiás találkozásnak bizonyult. Freud optimistán abban reménykedett, hogy az elfojtást leleplező hatásos beavatkozás lehet rövid. Azonban az emberek mélyen bevésett neurotikus stratégiáinak a megváltoztatása sokkal nehezebb, mint elsőre látszik. Előtérbe került az ellenállás kezelése, majd maga a terápiás kapcsolat hatása és elemzése. Mindez elkerülhetetlenül vezetett egy sokáig tartó és nagyon költséges gyakorlathoz, amit csak magasan képzett – vagyis kis számú – terapeuta végezhetett. Mindazonáltal Freud tételei az egész művelt nyugati világban már szinte közhelyesen népszerűvé váltak. Több évtizedre a pszichoanalízis lett a választandó gyógymód a neurózisokban és egy sor más enyhe (azaz, nem pszichotikus) zavarban – és a népesség hatalmas többsége számára elérhetetlen. Néhány irányzat korán, még a század elején levált a freudizmusról (Jung és Adler), de a lényegen ez nem változtatott. Viszont egy radikálisabb alternatíva már feltűnt a láthatáron.

A behaviorizmus az USA-ban kapott életre, mivel új és egyszerű magyarázatokat kínált a neurotikus viselkedésekre. Míg Freud a neurózis paradigmájaként a hisztériát tekintette, John Watson és munkatársai a fóbiákat vették alapul. Freud a fóbiában egy helyettesítő mechanizmust tételezett fel, Watson azonban igazolta, egy félelmetes kísérlettel, hogy egyszerű kondicionálásról van szó. Ezt a gyereket Albertnek hívták, és egy nyuszi megjelenésére építették ki a félelmi reakciót azzal, hogy a megjelenést félelmetes zajjal társították. Amikor a nyúl megjelent, a gyerek sírni kezdett. Ezután Watsonék igazolták, hogy a fóbiát ugyanilyen módon meg is lehet szüntetni: ez lett a szisztémás deszenzitizálás. Nagyjából a 2. világháború utánra a módszer készen állt.

A viselkedésterápia korai szószólói úgy látták, hogy amit csináltak, jó bevezetője lesz egy könnyen elérhető, olcsó és egyszerű kezelési alternatívának a neurotikus zavarokra. A terapeuták képzése nem volt hosszadalmas és költséges, a beavatkozás pedig végrehajtható néhány ülésben. Nem szükséges kimerítő anamnézis, nem kell kutatni a páciens gyermekkorában állítólag tudattalan konfliktusok után. A terapeuta–páciens kapcsolat szintén egyszerű: diák és tanár viszonya. A házi feladat a fóbiás helyzettel szembeszállás, ellazult állapotban. Az 1970-es évek közepén jött Aaron T. Beck, és munkássága elhozta a kognitív forradalmat. Az ő és Albert Ellis felismeréseit (mindketten ex-pszichoanalitikusok voltak) könnyen be lehetett építeni a viselkedésterápiába, és kialakult a mai kognitív-viselkedésterápiás megközelítés.

Az USA-ban a pszichoanalízis további kritikája Carl Rogers nevéhez fűződik. Azt ismerte fel, hogy nem annyira a terapeuta csiszolt technikája, hanem inkább a személyisége a terápiás tényező. A technikák, akármelyik oldalon (tehát az analízisben a szabad asszociáció, a behaviorizmusban a deszenzitizálás) csupán alkalmak egy közös munkára; a lényeg a találkozás. A páciensnek valójában a feltétel nélküli elfogadásra van szüksége, és ebben a klímában könnyen megvitathatók a gondolatai, érzései és fantáziái. A jó terapeuta, legyen bármilyen hitvallású, ezt nyújtja a terápiában: felnöveszti a páciensét. A szemléletbeli váltást, vagyis hogy a kapcsolat az alapvető, Rogers azzal is érzékeltette, hogy a másik felet partnernek te-

kintve következetesen kliensnek nevezte. Mindehhez egy új terápiás szókészlet is kialakult, ami kiemelte, hogy a kliens nem passzív szereplő immár. És nem is terápiának nevezték, hanem tanácsadásnak, amire sokkal szélesebb a jogosultság az USA-ban.

Kelly pszichoterápiája

> Jó sok évvel ezelőtt, amikor először kitűztem magam elé a feladatot, hogy végzett terápiáim alapján írjak egy klinikai útmutatást, a fő gondolat az volt, hogy biztos fogódzót nyújtsak a pszichológusoknak. (Maher, 1969: 224.)

Így emlékezett vissza Kelly fő műve megírásának kezdetére. Klinikai kézikönyvként vágott bele, de sokkal hatalmasabb munka lett: a személyiség egy új elméletének a kidolgozása. Viszont mindig a klinikai gyakorlat talaján – ebben nagyon otthon volt, mondhatni, kényelmes, ismerős terepen. Az ösztönzést az adta, hogy úgy látta: az az idő tájt elérhető pszichoterápiás rendszerek közül egyiket sem igazolják az emberi körülmények. Az 1930-as években, amikor a pályát kezdte, a behaviorizmusból még nem fejlődött ki a viselkedésterápia. Hiú reménynek tartotta, hogy az állatkísérletek tanulságai egykönnyen transzponálhatók lennének az emberi fajra. Több írásában is kigúnyolta ezt a naivitást.

1963-as székfoglalójában, amit az Amerikai Pszichológiai Társaságban tartott, elidőzött az ismert bibliai történetnél: kiűzetés a Paradicsomból. Úgy vélte, a történet megmutat valamit az emberi természetből: a kísérletezőt, aki bajba kerül és elfogja a bűntudat. Hasonló a helyzet a pszichoterápiában, sőt ott még világosabban kitűnik. Kelly elutasította a behaviorizmust, Freud munkája lenyűgözte, de az elméletgyártását nem szerette. Rogers a kortársa volt, így az ő munkásságát nem nagyon kommentálta művében, A személyes konstrukciók pszichológiájában. Az világos, hogy bőven volt közös alapjuk, és szorosan együtt is működtek a Humanisztikus Pszichológiai Társaság megalapításában (a „humanisztikus" volt az egyetlen címke, amit Kelly nyíltan sosem utasított vissza).

A pszichés zavar

Nehezen meghatározható fogalom, különösen, ami az úgynevezett neurózist illeti. A pszichiátriai diagnózisok csekély megbízhatóságát jól illusztrálja a sok homályos, szürke terület. A laikus értetlenkedik: mi a hiba abban, ha valaki háromszor is ellenőrzi, elzárta-e a gáztűzhelyet, mielőtt elhagyja a házat? Vagy nem keseredik el akárki, ha rossz történik vele? Felvidámít valakit a meghalás gondolata? A közbeszédben természetesnek vesszük a mentális zavarok orvosi megközelítését, kritikátlanul használjuk terminológiáját, és elfogadjuk a mögöttes szemléletet. Ám a pszichológusok látják ennek buktatóit és hevesen ellenzik a főként gyógyszerelésben kimerülő orvosi beavatkozást. Kelly határozottan így állt hozzá. Csak korai írásaiban használt, ritkán, pszichiátriai fogalmakat, a „páciens" kifejezést nagyon korán elhagyta. A „páciens" passzív, szenvedő fél, a „kliens" maga intézi az ügyeit, és felelős is érte.

Kelly megértette, miért használnak a klinikusok egy színes, komplex egyén leírására olyan sommás kifejezéseket, mint szkizofrén, kényszeres stb. Ezek rendkívül széles kategóriák, az egyén individuumából szinte semmit sem ragadnak meg. Címkék. Hajlamosítaak arra, hogy elszalasszuk egyéniségük bonyolultságát. Egy ortopédián ennek úgyszólván semmi jelentősége sincs: egy térdszalag-műtétnél az operatőr még a „munkadarab" arcát sem látja, mert csak a beteg térd van kitakarva, lejódozva (már nehogy az egészséges térdet műtsék). A „térdes" páciens többi jellemzője érdektelen a számára. A pszichiátriában ez sosincs így. A panasz nem különíthető el a személyiségtől. Az egyik ember másként depressziós, mint a másik. Közös mindkettőnél, hogy negatív gondolataik vannak, például, de azok tartalma mindig egyéni lesz. Emiatt a pszichés zavar definíciójának absztrakciós szintje fogós kérdés. Ha közelről nézzük, elveszhetnek az általános jellemzők; ha távolról, az egyéniek. Pedig hasznos lenne egy olyan fogalmi szint, amit felhasználhatnánk az újjáépítéshez. Amikor orvosi kifejezéseket alkalmazunk pszichés állapot leírására, az valami kórosra utal. Amikor viszont az illető életstílusát, az úgy hat, mintha moralizálnánk.

Kelly elmélete a pszichés zavart egyszerűen személyes konstrukciónak tartja, amire a személy az érvénytelensége ellenére rendszeresen hivatkozik, amikor a saját konstrukciós rendszere cserben hagyja. Nem érti, mi

történik. Valószínűleg ekkor fejleszti ki azt, amit „tünetekként" ismerünk – azaz, lehangolt, nyugtalan, vagy agresszív lesz.

Amikor a dolgaink simán futnak, és világosan értjük, ami történik velünk, rendben vagyunk, nincs baj. Mások szerint lehet bajunk, de nekünk nem fáj. A személyes konstrukciók elméletében mindig az érintett perspektívája a fontos, nem az a címke, amit mások alkalmaznak rá. Ezért a pszichés zavar definíciója (olyan konstrukció, mint bármely másik) nem utal a tünetekre. Nem állapítható meg olyan tüneti szint, amely terápiára kötelezne, és arra sincs kísérlet, hogy a személy értelmezését valamilyen objektív vizsgálat felülírja. Kellynek esze ágában sem volt aszerint gondolni a depresszióra, hogy előszámolja a legutóbbi két hétben előfordult tüneteket (amiként az aktuális DSM meghatározás teszi). A lényeg nem a „tüneteken" van, hanem azon, hogyan érhető el, hogy a kliensnek használható konstrukciója legyen a történtekről és megoldásuk módjáról.

Kelly szemében a pszichológiai zavarnak már a gondolata is túl mechanikus. Jobb úgy venni, mint pszichés egyensúlyhiányt. Az a mód, ahogyan egy úgynevezett neurotikus személy működik, lényegében nem különbözik mindenki másétól. Ezt a pszichiátriában jól ismerik; tudják, hogy a neurotikus zavar minőségileg nem különbözik az egészséges működéstől („funkcionális", mondják). A neurotikus személy olyan problémamegoldásokba merül bele (és azután makacsul ismétli azokat), amelyek nem működnek. Amikor választás elé kerülünk, normál esetben rendszerint észrevesszük, hogy az addigi konstrukciós rendszerünket ki kell egészíteni, tágítani. A problémákkal küzdő személynél viszont gyakran azt találjuk, hogy az ő definíciója útjában áll bármiféle kiterjesztésnek. A szokásos menet: az illető ellenáll a változásnak→beleragad az önteóriájába→ez maga után vonja a problémákat→segítségért kiált. Ha a pszichés zavart egyensúlyhiányként fogjuk fel, az lehetővé teszi, hogy diagnosztizálás helyett keressük azt, mi teremt a kliensnek nyitva álló mozgási lehetőségeket. Ezek a mozgási lehetőségek teljesen egyéniek – nincs két egyforma. Lényegében konstrukciók, amiket ki lehet próbálni. A konstruktivisták ezért átmeneti diagnózisokat használnak, hangsúlyosan nem kiemelve a tüneteket, pártolva viszont a konstruálást.

Terápiás stratégiák

Mielőtt megnéznénk, hogyan kísérelhető meg új konstrukció elérése, jegyezzük meg, amit Kelly felismert: a terápiában olykor az a praktikus, ha szerényebb mértékű változást tűzünk ki célul. A legtöbb felszíni viselkedésbeli változás a *pólusváltás:* elmozdulás adott konstrukció egyik pólusától a másikba. Például egy olyan klienst, aki túl alázatosnak, alárendelődőnek tartja magát, segíthetünk dominánsabbá válni. Egy másik, szintén gyakori példa az agorafóbiás személy, aki képtelen bemenni bármilyen zsúfoltabb helyre (és akar ebben változni). Mint tudjuk, a viselkedésterápia úgy akar pólusváltást elérni az ilyen személyek viselkedésében, hogy megpróbálják kompletten áttörni ezeket a szorogásokat: előzetesen relaxált állapotot létrehozva kitörlik a problémás reagálást. Világos, hogy itt valamilyen egyszerű szociális készség begyakorlására, kísérletezésre késztetik a klienst: próbáljon ki valami újat. Könyve 2. kötetében Kelly részletesen tárgyalja a szerepjátékkal elősegített átállítást is.

A konstrukcióelméleti felfogás szerint nincs olyasmi, hogy a „tüneteket" egyszerűen kivágjuk és beültetjük a helyére az „adaptív viselkedést". Ezt szívbillentyű-betegségben meg lehet tenni, de a viselkedés bármely eleme része egy rendszernek, és nekünk mindig át kell gondolnunk, hogy annak a megszűnése, vagy egy új megjelenése milyen hatással lesz. Maga az érintett fog tudni alkalmazkodni hozzá? Valóban ezt akarja? Nem lehet, hogy az agorafóbiája kényelmes neki, mert megengedi, hogy korlátozza az életét? Lehet, hogy a családjának is az? Továbbá, ez a változás elkerülhetetlenül más, új kihívások elé állítja. Az evészavarokról szóló híres művében Susie Orbach (Fat is a Feminist Issue, 1958) felsorolja, milyen módokon hathat ki a túlsúly a szorongás csökkenésére. Ha befoltozunk egy hibát a szöveten, gyakran keletkezhet máshol egy szélesebb szakadás. Amit a viselkedésterapeuta az új megtanulásának lát, az a konstruktivista számára új cselekvésekkel kísérlezetést jelent. Van, amelyiket fel lehet vállalni, a többit pedig elfelejteni és kidobni.

A pólusváltásánál ambiciózusabb cél az *irányított kidolgozás*. Ezen Kelly azt érti, hogy a terapeuta segít a kliensének tesztelni az új rendszer konzisztenciáját. Körültekintően megvizsgálják a lehetséges választások várható következményeit, hogy elkerüljék a hirtelen reagálást. Lehet, hogy a személy, aki nem képes önérvényesítésre, arra jön rá, hogy úgy hiteles, ahogy van. Ha a hitelesség, őszinteség lényeges eleme az ő magsze-

repének, ez segíthet abban, hogy ez vezérelje, amikor az új viselkedéssel kísérletezik, és ne legyen túl nyers vagy konfrontatív. Ez lényegében egy kognitív elem: mérlegelés, például a céloké. Mára felfedezték ennek használatát a kognitív terápiákban – a gondolat Kellytől eredt. Ezeket a különféle stratégiákat így összegzi:

> Azt mondjuk: „Nézze, itt vannak ezek a párba állított alternatívák. Érthetőek? Vegyük az egyik párost. Ha úgy gondoljuk, hogy ez a pár képviseli a dolog lényegét, és ha ezt [a végét] választom inkább, mint a másikat, mi történik? Gondolkozzon csak el ezen." „Még nem csináltam ilyet." A pszichológus erre háromféleképpen válaszolhat: „Nyilván látja, hogy választania kell közöttük, gyerünk, válasszon!" Vagy mondhatja azt: „Tegyük fel, hogy ezt választja. Hogyan illik ez az ön rendszerének többi altenatívájához? Dolgozzuk ezt ki." Vagy azt is mondhatja: „Vessünk egy pillantást a másik végére." (1955: 945).

Az első válasz világos invitálás a nyitásra, a második további kidolgozást javasol, a harmadik pedig a legambiciózusabb, mert új konstrukciókat fejleszt.

Senki sem adja fel könnyen aktuális valóságát. Egy új útvonal fenyegetéssel és nehézségekkel terhelt. Az új konstrukció bátorítása igazi kreativitást igényel a terapeutától, minden terápia legradikálisabb lépése. Kelly ezt a kreativitást ciklikus folyamatnak képzelte, amiben szélesítjük, azután szűlítjük a konstrukciót. Bármelyik van soron, az egyensúlytalanságot eredményez, de végül annyira felpörgeti a kreativitást, ami engedi az új konstrukció kísérleti használatát. A szélesebbre szabott tervezgetés megengedi a kétértelműséget, nem vezet azonnali, határozott döntéshez. A feltétel nélküli elfogadás klímájában lehet bátorítani a szabad asszociálást. Másfelől, a szűkítő tervezgetés egyértelmű világosságot teremt, határozottabb jóslatot. Ez olyan terápiás stratégiákkal segíthető elő, mint kihívás, jóslás, kísérletezés, következtetések levonása.

Kelly szerint az új konstrukció megtalálása érdekében ajánlatos sorozatban szélesíteni és szűkíteni annak tartalmát, ahogyan a helyzet kívánja. Ha azt akarjuk elérni, hogy Jane kezdje el értékelni a magabiztosság új vonását, ami nem rokon az agresszióval, érdemes azzal kezdeni, hogy képzeljen el és játékosan latolgasson többféle alternatívát. (Kelly szembeállította egymással az elővételező és a javasló konstrukciót. Amikor megelőlegezünk, azt a pozíciót vesszük fel, hogy valamire csak egy mód van. „Ez a viselkedés durva és agresszív (és csakis az)". A javasló pedig az, hogy különféle perspektívákból megfontoljuk, mi látszódhat durvának és agresszívnak, és elfogadjuk, hogy a dolgot sokféleképpen lehet látni.) Erre szolgáló kérdések: Hogyan értelmeznék mások az adott cselekvést? Hogyan reagálnának rá? Amikor bizonyos módon cselekszünk, abban keverednek a szándékok – mik ezek? Azt mondhatnánk, körbejárjuk a pszichológiai mezőt, felmérjük a dolgokat, minden határozott következtetés nélkül. Végül persze Jane-nek ki kell próbálnia egyet s mást, hogy lássa, a választása mit eredményez. Ez a fokozatos leszűkítés egy megoldásra minden pszichés változás lényege.

Kelly leírt egy új technikát; ez a *fixált szerep*. A célja, hogy lehetőséget adjon a kliensnek kreatív próbálkozásokra. Felvázolunk neki egy karaktert, azt eljátssza az ülésen, majd házifeladatként az ülések között hosszabb ideig (általában több héten át) gyakorolja. Az amatőr színjátszásban figyelte meg Kelly, hogy az eljátszott szerep tartós hatással lehet a színészekre. Pedig tudják, hogy „csak" színészkedtek, és semmilyen értelemben nem azok, akiket megjelenítettek. A szerep mégis megindít bennük egy másféle gondolkodást és cselekvést. A terápiában a fixált szerepet úgy tervezik, hogy ne produkáljon tényleges elmozdulást. Ez azzal érhető el, ha szerepként az ellenkezőjét adják fel, mint ahogyan a kliens képzeli magát. A kísérletezés bátorítása a lényeg. Ez lehet fokozatos, illeszkedve a terápiához. Ha az ember a vele élők felé kezd nagyon másként viselkedni, azt azonnal meglátnák. Ezért periférikus helyzetekkel kell kezdeni, például kezdjen el a kliens másként járni-kelni az utcán, másként vásárolni a fűszeresnél, és így tovább. A fixált szerep-módszer célja nem az, hogy a kliens kikössön egy adott szerepnél. Azt várjuk, hogy a szerepe „elcsábítsa", és így fedezze fel, hogy a személyiség feltalálás kérdése, és nem egy változatlan és megváltoztathatatlan, öröklött valami. Tehát szembe megyünk azzal az általános kulturális hiedelemmel, hogy valahol mélyen benn magunkban gyökerezik.

A fixált szerep kivételével a személyes konstrukciók elméletében nincsenek új technikák. Talán még ide vehető a konstrukció szélesítésének és szűkítésének a ciklusa a kreativitás felfokozására. A többi hangsúlyos elemet – feltétel nélküli elfogadás, kihívás, viselkedéspróba – más irányzatokban fejlesztették ki. Tehát azt mondhatjuk, hogy Kelly, ami a terápiát il-

leti, eklektikus, de az elmélete, a konstruktivizmus semmi esetre sem az. Koherens elmélet, ami támogat egy bizonyos terápiás hozzáállást.

A terápiás kapcsolat

A mai, a kognitív-viselkedéses módszer uralta világban (nevezzük ezt kézi vezérelt stílusnak) a személyes konstrukciók elméletén alapuló pszichoterápia hátrányos helyzetben van. Nem vezethető olyan mechanizáltan, ahogyan azt a biztosítók elvárják; nem olyan technikák sorozata, amit lehet mereven alkalmazni egyik vagy másik tünetre. Az, ami ezt a terápiát megkülönbözteti, a megközelítése – stratégiásabb, mint bármi más. Ennek a stratégiának az alapja, hogy arra biztatja a kliens, legyen jobb tudós. Egy írásában (Autobiography of a Theory) Kelly beszámol arról, miként integrál a munkájában két, látszólag különálló tevékenységet, az oktatást és a kutatást. A diákjait arra kéri, hogy az ötleteiket rendezzék megvizsgálható formába, alakítsanak ki tesztelhető feltevéseket. Ezt követi a kísérletezés, és végül minden segítséget megadnak a hallgatónak, hogy értelmezze az eredményt és levonja a következtetéseket abból, amit felfedezett. Az egész vállalkozás a hallgatóé – végül is ő többet tud róla, mint az oktatója (aki egyben szupervizora is a klinikai gyakorlásnak). A szupervizor tudása abból fakad, hogy sok ilyen klinikai próbálkozást lát, és ismeri a különböző problémák néhány jó megközelítését.

Kelly szerint az, amit a terápiáiban megvalósított, nagyon hasonló ehhez a folyamathoz. A kliens is éppolyan tanácstalan a problémájában, mint a hallgató, aki próbálkozik szerteágazó ötleteit egy határozott formába önteni, amit azután megvizsgálhat. A terápiának nem válaszok nyújtásával kell kezdődnie, hanem még jobb kérdések kreálásával, amik alternatív konstrukciókat vetnek fel. Az a mód, ahogyan a probléma megfogalmazódik, rendszerint maga is a probléma része:

Lehetne a problémát teljesen a balszerencse fogalmaival leírni: menynyire balszerencsés Sarah, hogy ilyen megbízhatatlan barátokat szedett össze, meg egy csapnivaló férjet és még a kollégái sem értékelik. Most depresszióra panaszkodik, és amióta ennyire a rossz sors és a körülmények áldozata, semmilyen kivezető utat nem lát. De mi az ő része ezekben a dolgokban? Vajon miért választ mindig olyanokat, akik cserbenhagyják? Mi az elmélete magáról, mit akar itt bizonyítani? Nézhetné a dolgokat másként, ami egy új perspektívát jelentene?

Ezen a ponton a terapeuta bevonódik egy új kísérlet megtervezésébe. Kérdez és magyaráz. Mire kellene a kliensnek következtetnie , amikor így összegyűjtötte az adatokat? Nem szokatlan, hogy a depressziós ember mindent feketének lát, az alkalmatlansága bizonyítékának? Talán lenne más értelmezése a történetnek? A kliens, mint a legtöbb ember, „realista". Biztos benne, hogy a dolgok úgy vannak, ahogyan ő látja. Elmozdulva a konstruktív alternativizmus pozíciója felé (ezt nevezi Beck úgy, hogy a „tudomból hiszem lesz") nagyot lép előre.

Tehát a konstruktivista terapeuta álláspontja: felügyeli a hallgatója kutatását. Maga a kutatási program marad a hallgatónál. Ő mindenkinél jobban ismeri a kliensét; az oktató-terapeuta a tudásával segít neki, hogy kísérletezzen, új következtetésekre jusson. Kelly ebben látta a tanár szerepét a pszichológushallgatók oktatásában. (Kelly: Teacher-Student Relations at University Level. 1958. In: F. Fransella, i.m.)

Most már markánsabban differenciálhatunk a konstruktivista, az analitikus és a kognitív terapeuta között. Az analitikus leginkább a szülőhöz hasonlít, míg a kognitív a diákját oktató tanítóhoz. Ő tudja, hogyan kell racionálisan gondolkodni, és azt is, milyen a megfelelő viselkedés. A cél, hogy a diák-kliens megszabaduljon a gondolkodása torzításaitól. Talán ez a tanítói attitűd teszi annyira népszerűvé a kognitív-viselkedésterápiát – felidézi nekünk az iskolát. Egyetemi szinten, mondja Kelly, a tanár szerepében benne van a hallgatók bátorítása is: a tudásuk mellett izmosítsák kiállásukat az igazságért, illetve a tekintéllyel szemben. A legjobb kombinálni ezt a hármat. Voltaképpen nem válaszokat kell nyújtania, hanem újabb kérdéseket (amik újabb és jobb válaszokra nyitnak rá – amiket nem kell végső igazságnak tartani, hiszen a konstrukció lényege az, hogy átmeneti).

Éppen így hiba a tanulási eredményt is kritikátlanul a tanár teljesítményének elfogadni, és pontosan ez áll a terápia és a terapeuta viszonyára is. A terápia egy vegyes vállalkozás, de ez nem jelenti azt, hogy a terapeuta legyen „nondirektív". Neki megvannak a maga professzionális konstrukciói (amik lehetnek lazák vagy szorosak, a hozzáállás lehet körülnézés vagy elővételezés). Arról sincs szó, hogy a terapeuta és a kliens egyenrangú – más a kompetenciájuk. Előbbi viszonyulását a klienséhez Kelly „naiv megközelítésnek" nevezte, azt hangsúlyozva ezzel, hogy meg kell értenie a másik konstrukcióit. De nem kell felvállalnia – a megértés nem jelent egyetértést. A terapeuta összefoglalja a kliense értelmezését – értse, de ne

ejtse őt rabul. Ez lényeges különbség, amit gyakran félreértenek. Ez a mindennapi életben is elő szokott fordulni, például, amikor egy politikus azt mondja, érti az öngyilkos bombamerénylőket, és a média felháborodik. Pedig világos, hogy ez nem egyetértés a tettel, sem az elfogadása. Teljesen lehetséges utálni valakit a viselkedéséért, de érteni az indítékait.

Neurotikus nyomorúság és közös boldogtalanság

Térjünk ki röviden arra is, mennyire más a fókusz a 21. század elejének pszichoterápiájában, mint Kelly idejében. Kansasban, 1930-ban azzal szembesült, hogy új módszert kell kifejlesztenie az adott körülmények között. Ma a pszichoterápia jól megalapozott hivatás, és rengetegen űzik, és egy felmérés szerint (1995) az amerikaiak több mint 20 százaléka vesz igénybe ilyen segítséget. (Angliában 1994-ben 30,000 főnek volt a fő foglalkozása terápia végzése, és még 270,000 ember dolgozott ezen a területen az önkéntes szektorban.) Mit szólt volna Kelly ekkora emelkedéshez?

1958-ban írt egy tanulmányt Is Treatment a Good Idea? [Jó ötlet a terápia?] címmel. Az ő válasza akkor határozott nem volt. Természetesen ismerte a pszichés zavarok és boldogtalanságok elterjedtségét, de úgy érvelt, hogy nem kellene nekünk azonnal terápiában gondolkodni, amikor találkozunk ezekkel a csendesen szenvedő emberekkel. Elegendő lenne valahogyan azt elfogadtatni velük, hogy nem passzív elszenvedői a sorsuknak, sem a múltjuknak (azaz, belső, tudattalan, kisgyermekkori erőknek). Ahogyan ennek a fejezetnek a kezdő idézete szól, a személyes konstrukció megközelítés célja ez: meggyőzni a szenvedőt, hogy nem tehetetlen, eszköztelen áldozat. Ehelyett annak a módnak az áldozata, ahogyan értelmezte magát. Természetesen vannak emberek, akiknek sokkal többet kell küzdeniük másoknál. Vannak szerencsésebbek. Nem kétséges, hogy az élet szörnyen igazságtalan. Mint láttuk, a filozófiai rendszerek mindig arra koncentrálnak, hogyan maradhatunk épen az elkerülhetetlen fájdalom, igazságtalanság és balszerencse ellenében is.

Tehát kinek van szüksége pszichológiai segítségre? A betegség, szegénység, megkülönböztetés, abúzus számlálatlan nyomorúságot eredményez, de a pszichoterapeuta ezt nem képes semmissé tenni. Akkor mit tarthatunk hatékony segítségnek? 1896-ban Freud elképzelte a válaszát egy leendő páciensnek, ha megkérdezi, hogyan tud a pszichoanalízis segíteni:

> Képes lesz meggyőzni önt arról, hogy sokat nyer, ha sikerül átváltoztatnunk a hisztériás nyomorúságát egy szokványos boldogtalansággá. Egy egészségesebb lelki élettel jobban fel lesz szerelkezve a boldogtalanság ellen. (forrás nélkül)

Ne ígérjünk tehát a terápia céljául pszichés gyarapodást, önmegvalósítást és teljes elégedettséget – túl sok lenne ezt mind remélni. Senki sem bízhat egy kínoktól mentes létezésben – az nem érhető el a pszichológus segítségével. A szenvedés része az emberi életnek. A vallások és a filozófia évezredek óta küszködnek ezzel, miközben próbálják felfegyverezni az embert, hogy álljon helyt. Freud meggyőződéses ateista volt, és sokáig úgy tűnt, a pszichoanalízis átveheti ezek szerepét – lehet egy világi vallás. Ma szerényebben állunk hozzá, miközben hatalmas fejlődést látunk a modern tudományban.

Ezt Kelly is így gondolta, de fő célja az volt, hogy a korabeli pszichoanalízis determinizmusától és orvosi terminológiájától megszabaduljon. Fölépített egy új pszichológiát. Még a „terápia" kifejezés orvosi zöngéjével sem békült ki. A betegségre úgy gondolunk, mint eltérésre az egészségtől. Kelly nem pszichoterápiában gondolkodott, hanem a személyiség pszichológiai újjáépítésében.

Kelly szemében a segítséget kereső kliens nem beteg. Nem úgy tér el a normális egészségestől, amit pszichoterápiás közreműködéssel reparálni kellene. Arról van szó, hogy a konstrukciós rendszere nem képes megbirkózni azokkal az eseményekkel, amikkel szembekerül. Arra van szüksége, hogy a dolgok ismét értelmet nyerjenek. Csak azután tudja kiszámítani, mit kell elfogadnia és min próbálhat meg változtatni – és hogyan. Ez egybevág azzal, ahogyan fentebb Freud fogalmazott. Ő is elválasztotta az eseményt a személyes jelentésétől – egy dolog, mit vet elénk az élet, és egy másik, hogyan fogjuk fel. Csak azt remélhetjük, hogy az újjáépítés által jobban fel leszünk fegyverkezve. Freud és Kelly, bár más-más nemzedékhez tartoztak, és nagyon különböző társadalom formálta őket, a pszichoterápiában egyaránt a korlátozott célt látták reálisnak. Nem tartották csodaszernek. De ne becsüljük alá az „újjáépítés" és a „terápia" eltérő jelentését: az egyik pszichológiai, a másik orvosi. És bár Freud később sajnálta a pszichoanalízis medikalizálódását, a pszichoanalízis intézménye, különösen az USA-ban, nagyon kiemelte a doktor–páciens helyzetet. Ezt a felfogást Kelly mindig is mélyen ellenezte:

Nehézkes erőfeszítéseink, hogy az emberi bajokra a tudományos determinizmut alkalmazzuk „terápiaként", rossz irányba tereli a figyelmet. Az egészséges élet helyreálllítása olyasmi, amit egész életünkben folyamatosan végzünk. Ez a fő szerep, és a pszichológiai gondolkodás minden olyan rendszere, amelyik más szerepeket fontosabbnak tart, csak a stagnálást szolgálja, és azoknak viseli gondját, akik minden alkalommal, ha melléfognak, terápiába menekülnek. Gyámoltalan teremtmények egész nemzedékei működnek így. (id. F. Fransella, 2003: 236).

Ne olvassuk ezt úgy, mintha szívtelen ragaszkodás lenne az önsegítéshez. Ez inkább az oktató-szupervizor és a próbaterápiát végző hallgató közti kapcsolat modellje, ami nagyon más, mint ami például a medikusképzést jellemzi. Ami ütős a fenti idézetben, az utalás a gyámoltalan teremtmények nemzedékére, akiknek figyelemre és terápiára van szükségük. Ez a feltételezett kép egy jövőbeli nemzedékről erősen emlékeztet arra, ahogyan Furedi (Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age, 2004:9) elemzi az aktuális helyzetünket. Ő úgy látja, hogy ma távol vagyunk a személy mint tudós modelltől, és a törékeny, feldúlt, traumatizált személy dominál.

Nem nehéz bizonyítékot találni ehhez a nézethez. Itt van az a szabály, hogy a lelki tanácsadásnak nemcsak minden katasztrófában elérhetőnek kell lennie, de még a távoli érintettek számára is, sőt még azoknak is, akik csak elképzelik a traumát a médiahír alapján. Figyelmeztetnek, hogy egy tévéprogram messzire kerülje el, hogy a nézője felzaklatódjon (mintha nem lenne kapcsoló azon a tévén). A segélytelefonok bárkinek rendelkezésre állnak, akit felidegesített egy erőszakos kép vagy valami, ami beindíthatja az emlékeit régi traumákról. Etikai bizottságokat foglalkoztatnak olyan feljelentések, hogy valaki „belesérült" egy interjúkérdésbe, és pszichológiai segítségre lett szüksége. És valahogyan ezekre fontosnak tartják a terápiát és a tanácsadást – mintha minden életnehézséget be kellene kenni a tanácsadás enyhítő balzsamával. Kelly korában a pszichoterápia jogos igénybe vételének az olyan ügyeket tartották, amikor arra valóban szükség volt. Ma, furcsa mód, még inkább szükség van a határok tisztázására.

Ezt a kulturális változást nehéz egyszerűen magyarázni. Ha az egyén terápiát követel, akkor kapja meg? Vagy arról van szó, hogy bő kínálat van, mint a szupermarketek polcain, és el kell adni az embereknek? Talán

azok a szervezetek a felelősek, amelyek feldicsérik mindenre kiterjedő tanácsadásukat, közéjük számítva mindenféle kulturális kompenzációt is?

Kétségtelen, hogy a kulturális változás erők bonyolult kölcsönhatása, és ma okkal-joggal úgy propagálják a terápiát és a tanácsadást, ami erősen felnagyítja fontosságukat. A társadalom, amibe születünk, megelőzi az egyént – azaz természetesnek vesszük szociális körülményeit. A médián keresztül terjesztett konstrukciós rendszerek is hozzájárulnak, hogy az emberek „megeszik ezt a kulturális menüt". (Ezt eredetileg két szociolóus, P. Berger és T. Luckmann fejtette ki: The Social Construction of Reality, 1967). Ma sokkal többen, mint 70 évvel ezelőtt, köznapi problémáikat is azonnal pszichológiai szindrómákhoz kötik – tehát jogosnak gondolják azok kezelését. „Diagnosztizálják" magukat. A múltban ugyanezt a tapasztalatot valószínűleg gyakrabban tartották „idegességnek", vagy az élet durva, de elkerülhetetlen fricskáinak.

Konstruktivista perspektívából tekintve a változás nem megvilágosodás. Nem felfedezés dolga – a hályog egyszerűen leesik a szemünkről és felismerjük a dolog igazságát. Ezt jelenti a konstrukció megváltozása, ami valószínűleg egy sor további következménnyel jár. Van köztük jó, van rossz. A múltban, mint Kelly mondja: „Szilárdan hittük, hogy amikor egy személyt elhagyja a jó modora, először egy kedves figyelmeztetést kell kapnia, és ha az nem használ, lehet szó büntetésről" (id. F. Fransella, 2003: 235). Amikor az emberek betegnek tartják magukat, megilleti őket a szimpátia. Azonban a betegszerep tétlenségre ítél, ez a hátránya. A beteg elvárja a kezelést, cserében követi az orvos javaslatait. Mint láttuk, ez nem előnyös helyzet, ha pszichológiai újjáépítésről van szó.

Kelly elméletét főként azért kritizálják, mert nem hozott új technikákat, hanem csupán átkeretezte a terápiát, hogy a már meglévő technikák illeszkedjenek az elméletéhez. A pszichés zavart érvénytelen konstrukciók ismételt használataként definiálta. Némelyek ezt túl elvontnak, intellektuálisnak vélelmezték, nem elég átütőnek. Talán emiatt nem terjedt el széles körben a személyes konstrukciók terápiája. Nem tartották elég markánsan jellegzetesnek. Értékes szempontjai – a klins mint tudós; a jelentésadás – beépültek más, elméletileg egyszerűbb megközelítésekbe, elsősorban a kognitív terápiába. A rogeriánusok viszont az elméletet sokallják benne, ami miatt nem hangsúlyozódik eléggé a kliens fenomenológiája. A pszichoanalitikusok pedig azt, hogy nincs tere a dinamikus tudattalannak. Valamennyi kritikára kitérünk a következő fejezetben.

7
A tudattalan és az emberi destruktivitás

Kezdjük ezt a fejezetet az analitikusok azon kritikájával, miszerint Kelly nem foglalkozik a személyiség tudattalan erőivel. Szerintük világos, hogy az egyént különféle késztetések mozgatják, tépik, önmagukkal vannak konfliktusban, tehát a tetteikért való felelősség kérdése korántsem egyszerű. Ez a pszichodinamika álláspontja. Azt is mindenki elismeri, hogy a viselkedés- és a kognití-viselkedésterápia sokféle tünet és zavar (főként fóbiák és kényszerek) esetében hatékony segítség, de nem sokat nyújt a „mélyebb" bajokban. A terápiák világában olykor a „mély vs. felszíni" szerint sorolják be az egyes megközelítéseket. Amit „mélyebb" zavar tünetének gondolnak, azok tudattalan konfliktusok vagy késztetések felszínre jutó megnyilvánulásai. Egy mélyre ható, teljes kezelésnek eszerint ezeket a mögöttes folyamatokat kellene célba vennie, és megelőzni tünetekben kitörésüket. A viselkedésterápiában csak a felszíni jelenségeknek osztanak lapot.

A személyes konstrukciók elméletet sokan úgy tekintik, mint némileg kifinomult kognitív megközelítést, azaz egy olyan erősen racionális szemléletnek tartják, ami az érzelmet és a viselkedést az észlelésnek és a gondolkodásnak rendeli alá. Már sokszor volt arról szó ebben a könyvben, hogy ez a jelentésadás, az értelmezés – ha úgy tetszik, a konstruálás – félreértése. Kelly elmélete nem az az érzelemmentes, vértelen teória, aminek elsőre talán látszik.

Száz szónak is egy a vége: a pszichoanalitikusok kritikáját nekünk, konstruktivistáknak komolyan kell vennünk. A tudattalan hipotézise erőteljes és népszerű, és Kelly valóban majdnem kapásból elutasítja ezt a fogalmat.

Tekintsük át először a tudattalanról szóló hipotézis fejlődését, és azt, hogyan magyarázza az emberi destruktivitást. Azért utóbbira koncentrálunk, mert ez foglalkoztatta leginkább Freudot. Ezután sorra vesszük Kelly kifogásait a dinamikus tudattalan koncepciójával szemben, és kísérletét, hogy azt átfordítsa szerinte hasznos elképzeléssé.

A tudattalan

Freud nem „felfedezte" a tudattalan gondolatát, hanem a német kultúra gazdag hagyományát használta fel, abból mintázta meg a fogalmat. Az eredeti értelmezést talán Georg Groddeck, Freud kortársa vallotta. Ő vetette fel, hogy az emberi létezést tudattalan áramok járják át, irányítva az egyén életét (G. Groddeck: Exploring the Unconscious, 1949; ez a kötet tartalmazza esszéit a 20. század elejéről). Az ő tudattalanja inkább kollektív, mint egyéni. Egyébként orvos volt, mint Freud, és a pszichoszomatika érdekelte, de például a művészet és a zene archetípusaival is foglalkozott. Sok szempontból Groddeck „it" elképzelése Jung későbbi tudattalan-fogalmához volt közel. Vele szemben Freud első fontos hozzájárulása az volt, hogy a tudattalan folyamatokat az egyén elfojtása eredményének kell tekinteni.

A tudattalan a pszichének egy olyan birodalma, amelyik nem alkalmazkodik a racionális gondolkodáshoz, hanem saját szabályait követi. Ezért az egyén konfliktusban áll saját magával (ez a pszichodinamika fő tétele). Olyan tudattalan erőknek van alávetve, amelyek párhuzamban futnak a tudatos működéssel, és időnként „rárontanak". Freud mindezt fiziológiailag képzelte el, és a kortárs kognitív pszichológiában ma egységesen elfogadott, hogy az embert sokkal több nem tudatos információ éri, mint tudatos.

Freud további állítása, hogy a dinamikus tudattalan tartalmazza az elfojtott anyagot: zavaró gondolatok, emlékek, késztetések. Ez az anyag azért korlátozódik a tudattalanra, mert destabilizáló természetű. Freud, Josef Breuerrel együtt arra jött rá, hogy a hisztériás panaszokat elfojtott tartalmak megjelenéseként lehet értelmezni., vagyis a tünetek valamilyen traumát képviselnek, jelentős szenvedést okozva.

Könnyen elfelejtjük, hogy Freud munkássága csaknem egy fél évszázadon ívelt át, és ez idő alatt elképzelései jelentősen fejlődtek. Az ödipális konfliktus felismerése módosította traumaelméletét. Az Oidiposz-korszak végén a gyermek elnyomja szexuális vonzalmát az anya iránt, és másfelé irányítja libidóját. Ez a fordulat nélkülözhetetlen a normál fejlődéshez. 1923-ban átalakította a személyiségmodelljét is; létrehozva a hármas struktúrát: id (ösztönén), ego (az aktuális működés) és szuperego, avagy felettesén (nagyjából az erkölcsi tartalmak). (Az id hozzávetőleg Groddeck „it" fogalmát takarta.)

Freud hipotézise meglehetősen plauzábilis, hasonlóan ahhoz, ahogyan a pszichoterápia lényegét összefoglalta: „ahol id volt, egónak kell lennie". Néhány kortárs analitikus azt a formulát használja, hogy „a pácienst be kell mutatni önmagának".

Az emberi destruktivitás

Az 1. világháború borzalma és a rákövetkező nyomor hatása alatt S. Freudot egyre inkább foglalkoztatták az ember destruktív tudattalan ösztönei. A monarchia összeomlott, a háborúban barátai közül sokan elvesztek, a háború uáni bűnbakkeresésben felfokozódott az antiszemitizmus. (Az Anschluss után az utolsó pillanatban sikerült családja egy részével együtt 1938-ban Angliába emigrálnia – távolabbi rokonai haláltáborokban végezték. A pszichoanalízis egyik legjelentősebb kritikája éppen a kultúra hatásainak következetesen alábecsülése – mint ahogyan Freud is az életét fenyegető veszélyt sokáig elhárította magától.)

Mai életünket átjárja az erőszak, a gyűlölet és a fanatizmus. Bár a nukleáris megsemmisülés veszélye alábbhagyott [milyen boldog idők voltak az 1990-es évek a 2023-hoz képest, a szerk.], a szorongás irracionális kultúrájában élünk továbbra is (ld. F. Furedi: Culture of Fear, 1997). A hangsúly a Freud által feltételezett belső, veleszületett destruktív ösztönről átevődött az emberiség embertelenségére. Kétségtelen, hogy vannak ragadozó pedofilok, veszélyes csavargók, magányos lövöldözők kusza indítékkal, vagy éppenséggel nagyon is tudatos terroristák. Mindazonáltal, az előfordulásukat mértéktelenül túlbecsüljük. Lehet, hogy mégis Freudnak van igaza, és ezt a hiedelmet a bennünk rejlő homályos romboló ösztönök táplálják, azokat projektáljuk tudattalanul?

A legtöbb állatfajnál nem látható az emberre jellemző kegyetlenség (ráadásul a bolygóra az ember a legveszélyesebb faj, éppen a képességei és az aktivizmusa miatt). De úgy tűnik, a kegyetlenség egyidős velünk, a legkorábbi nyelvemlékeink háborúkról, indokolatlan kínzásokról és gyilkosságokról regélnek.

Ami különösen zavaró, hogy a legtöbb gonoszságot meggyőződésből követik el. Totálisan meg vannak győződve, hogy istent vagy a nagyobb jót képviselik. Nem bűnözők és törvényszegők okozzák a legnagyobb nyomorúságot, hanem a bármilyen hitű hatalomban levők – úgymond, a nép megmentése érdekében. Ma a gonoszság megtestesüléseként az SS-re

gondolunk. Mint szervezetet, a világháború után háborús bűnösnek ítélték. Ám a tagjai nem értékelték magukat egyenként gonosznak, sőt inkább olyanoknak, akik megmentették a civilizált világot a kommunizmustól és a zsidóktól. Nyilvánvalóan itt egy különleges emberi képességet látunk, az öncsalást. Az emberek az önigazolás rétegeivel védik magukat. Freud szerint az öncsalás kiváló példája a tudattalan működésének.

Tárgykapcsolat-elméletében Melanie Klein dolgozta ki még részletesebben a freudi halálösztön elképzelést. Erre itt nem térünk ki, az érdeklődő olvasó bőséggel találhat szakirodalmat a témáról.

A személyes konstrukciók elmélete és a tudattalan

Emlékezhetünk arra, hogy Kelly elismerte Freud hozzájárulását az emberi szenvedés megértéséhez. Ennek ellenére a személyes konstrukciók elméletében egy alternatív elképzelést javasol. A szenvedés eseményekhez kapcsolódik. Leverik, nyugtalanítják, kétségbe ejtik az embereket, szuicid fantáziákat keltenek. A tudattalan nem esemény; nem olyan formában létezik, hanem olyan hasznos konstrukció, amely megágyaz a megmagyarázandó események jelentésének. Kelly elméletének pragmatizmusa teszi, hogy az id mint konstrukció hasznosságában gondolkodjunk. Kelly hozzáállása a pszichodinamikához bonyolultabb, mint azt elsőre látnánk, ugyanis néhány elvét meg akarta őrizni, de nem abban a formában, ahogyan eredetileg kifejlesztették. Amit hasznosnak gondolt, azt lefordította a maga céljára és beledolgozta a saját elméletébe. Számunkra itt az a kérdés: mit nyert vagy vesztett az elmélete ezzel?

Először is azt kell értenünk, mit gondolt Kelly a pszichoanalízis hátrányainak. Ezeket abban összegezhetjük, hogy nem kedvelte sem a pszichopatológiai eredeztetését, sem a szókészletét. Végül is a megalapítója orvosként kezdett, ennek megfelelően szemlélete betegségközpontú. A betegnek terápia kell, Kelly ezt sem szívelte, hiszen nagyon messze állt az ő elképzelésétől, miszerint a személy mint tudós elméleteket konstruál és teszteli azokat, és rendületlenül halad előre. A pszichoanalízis tudattalan ösztönerőivel szemben a személyes konstrukciók elmélete a választást és a saját képviseletet húzza alá:

> Attól tartok, az a fickó vagyok, aki a motivációt (vagy a pszichodinamikát) egyfajta magyarázatnak tartja arra, amikor a terapeuta nem akar-

ja fárasztani magát a páciense megértésével. Egyszerűen azt mondja, a beteg lelkét birtokló ösztönök tehetnek mindenről. (Maher, 1969: 218)

Kelly itt is kimondja, hogy legvégül az egyén felelős a tetteiért. Mint láttuk, hasonlóan az egzisztencialistákhoz, rendíthetetlenül hitt az egyéni felelősségben. Az emberek dönthetnek úgy, hogy nem figyelnek arra, amit tesznek – ez az ő dolguk. Lehet, hogy segítségre van szükségük ahhoz, hogy észrevegyék magukat, de elvileg semmi sincs eltemetve bennük, vagy érthetetlen a számukra. Jó okunk van cselekedni és átélni azt; nem a megfoghatatlan ösztönök űznek minket.

Az a megjegyzés, hogy „nem akarja fárasztani magát az egyén megértésével" központi szerepet játszik Kelly gondolkodásában. Úgy érvelt, hogy a másokhoz viszonyulásnak lényegében két útja van: vagy inger hajtotta gépként, vagy hozzájuk hasonlóként. Egy tanulmányában, ami a szocialitás következményeivel foglalkozott, azt hangsúlyozta, mennyire fontos, hogy a cselekvésünk figyelembe vegye mások konstrukcióit. A fenti megjegyzés, „nem fárasztja magát...", erre is vonatkozik. Az emberek nem azért léteznek, hogy bosszantsanak vagy kielégítsenek minket – egyszerűen megvan az okuk a cselekvésre, amit néha nehéz értékelnünk.

Magamat is meglepve fedezek fel itt bizonyos hasonlóságot Kelly és a tárgykapcsolat-elmélet képviselőinek gondolkodása között. Mind a kettő hangsúlyozza azt a különbséget, hogy a másikat fontos tárgyként kezeljük, vagy magunkhoz hasonló érzékelő lényként. Továbbá mindkettő érvelésében érzek egy erkölcsi ízt. Kelly kifejtette, hogy csak a pszichopaták kezelik a másik embert lélektelen tárgyként. A mindennapi életben mindig az kell legyen a célunk, hogy megértsük mások szempontjait (amikor előhozakodnak azzal), és vegyük számításba a saját cselekvéseinknél. Ez volt a szocialitás következményeinek alapja (ld. 2. fejezet).

Ha van is hasonlóság, a szókészletben és a hangsúlyban fontos különbség bukkan fel. Kelly bizonyosan használt diagnosztikai címkéket, bár azokat tompának gondolta az emberek jellemzésére. Lehet, hogy első tájékozódásra megfelelnek, de közben elhelyezik az illetőt egy klinikai skatulyába és nem érzékeltetik mozgása csatornáit. Vagyis miközben elismerte a diagnosztikai címkék néhány pozitív oldalát, inkább a hátrányaikat hangsúlyozta. Erre is vonatkozik az a megjegyzése, hogy csak a pszichopata kezeli darabként az embert. Az olyan jelzőket, mint „paranoid" és „szkizoid", ő is alkalmazta. De nehéz elképzelni, hogy az olyan kifejezéseket, mint az „elérte a depresszív pozíciót", használta volna emberek jellemzésére. Ez a felfogás teljesen ellentétes egy konstrukció megformálásával, nem veszi figyelembe az egyén teljesítményét és haladását.

Kelly a teóriája kibontását annak hangsúlyozásával kezdte, hogy „az embert jobban meg lehet érteni, ha évszázadok perspektívájában tekintjük, és nem egyetlen múló pillanat felvillanásában... az előbbi inkább a haladását magyarázó tényezőkre tereli figyelmünket, és nem az azonnali késztetéseire" (1955: 3-4). Lehetséges egy cselekvést úgy tekinteni, mint menekülést a szorongás és fenyegetés elől, de éppen ennyire járható út, ha jelentésre vagy struktúrára törekvésként értelmezzük. Az érem két oldaláról van itt szó, és Kelly jobban szerette a jelentésre törekvést hangsúlyozni (aminek a hiánya kelti a szorongást). Vagyis a pszichoanalitikus helyett a fenomenológiai megközelítést. Amikor egy analitikus a tudattalanról gondolkozik, tudja, mit fog találni ott: versengést, vágyat, irigységet, gyűlöletet, kapzsiságot. Vagyis az elmélet hajtja. A „belátás" csupán annyit jelent, hogy a páciens elismeri a doktor-terapeuta referenciakeretét. Az alábbi idézetből ez világosan kiderül:

> Az a döntés, hogy nem használjuk a „tudattalant", az elméleti pozíciónkból következik. Ez a személyes konstrukciók pszichológiája. Feltételezzük, hogy a személyes konstrukciók léteznek. Ha egy kliens nem úgy értelmezi a dolgokat, ahogyan mi, akkor nem azt gondoljuk, hogy tudattalanul mégiscsak minket követ, hanem azt, hogy van valamilyen másféle, saját értelmezése, saját konstrukciója. Ha később elér oda, hogy úgy látja a dolgokat, ahogyan mi, az a számára egy új konstrukció, és nem „belátás" – nem a tudattalanja felfedezése, amit segítettünk neki feltárni. A konstrukcióink a sajátunk. Nincs szükség a kliens „tudattalanjára". (1955: 466-67)

A „tudattalan" tárgyiasítása olyan démonológiát produkál, amit Kelly egyértelműen nem gondolt hasznosnak az emberek segítésében, az életük újjáépítésében. Inkább ahhoz vezethet, hogy megtagadják a saját szempontjaikat, a saját konstrukcióikat („nem én voltam, hanem az ösztönénem!"). Érdemes megjegyezni, hogy közben Kelly maga is tárgyiasít, amikor azt írja: a konstrukció létezik. Ezzel szemben a helyzet az, hogy az egyén nincs szükségképpen tudatában a saját konstrukciójának. Kelly ja-

vasolt is néhány módot arra, hogyan lehetne a tudattalan folyamatokat hasznosan beolvasztani a személyes konstrukciók elméletébe.

Kelly a preverbális értelmezésről

Az élet kezdetétől fogva a gyermeket keményen lefoglalja, hogy értelmet adjon a világának. Egymásra következik kényelem és kényelmetlenség, jóllakottság és éhség, biztonság és veszély – ezek megkülönböztetése azonnali, életfontos szükséglet. Ezek a konstrukciók már azelőtt szerepet kapnak, hogy megtanulna szavakban reflektálni azokra – vagyis a preverbális tartományban formálódnak és koordinálódnak. Kelly úgy vélte, hibás az a gondolat, ami a felnőtteket függetlennek vélelmezi, a kicsiket meg függőnek. Valamennyien összetett szociális struktúráktól függünk (élelem, biztonság, egészség, fejlődés). Megtanuljuk kiterjeszteni ezt a függőségünket mindenkire, akiket ismerünk. Ami a gyermeki függésben jelentős, az az, hogy ők különösen függenek bizonyos személyektől, elsődlegesen az anyától. A preverbális konstrukciók valószínűleg a függőség területén a leggazdagabbak. A kötődés stílusa a szeretett másokhoz ezekre a preverbális értelmezésekre utal.

Ez a beszámoló Kellytől sokban tükrözi a tárgykapcsolat-elmélet szemléletét. Freudot biztosan olvasta, de az kétséges, hogy bármit is tudott volna Melanie Kleinről. A preverbális konstrukciók kétségtelenül a csecsemő fejlődésének legkoraibb szakaszaiba tartoznak, és fontosságukat az is aláhúzza, hogy Kelly Kleintől függetlenül is felfigyelt erre és kidolgozta a témát. Az ő szemlélete azonban alapvetően fenomenológiai, vagyis elutasította az ösztöntant. Egyszerűen nem volt szüksége rá.

A felfüggesztés

Az elfojtás témája vezet el minket Kelly *felfüggesztés* fogalmához. Mint emlékszünk rá, ő a konstrukciók rendszerét alá-fölérendeltségben képzelte el. A fölérendelt konstrukciókban vannak alárendelt értelmezések, valamilyen kényelmi vagy hasznossági szempont szerint elrendezve. Ez sokban ugyanaz, ahogyan a „tények" csak akkor kapják meg a státusukat, amikor egy adott elmélet fényében előtűnnek; csak akkortól lesz konstrukciónk róluk. Azok az elemek, amik nem láthatók másnak, mint a többi, nem nyernek értelmet. Az ember úgy említi őket, mint amiket elfelejtett, elfojtott, illetve Kelly kifejezésével, *felfüggesztett*. Egy olyan emléknek, ami nem illik jól például a gyermekkorról alkotott narratívánkba, ez a sorsa. Például, ha Emma története az, hogy mennyi jó dolog történt vele kiskorában, és milyen nagyszerű anyja volt, átsiklik minden olyanon, ami ezzel ellentétes.

Azt gondolhatnánk, ez olcsó és egyszerű lefordítása a freudi elfojtásnak. Ám ez elvétené a konstruktivista megközelítés egy létfontos jellemzőjét. A narratíva ilyen kisimítása csak akkor lenne alkalmazható, ha Emma zord képet hordozna magában a gyerekkoráról (tegyük fel, elhanyagolták, senki sem szerette stb.). Ez esetben felfüggesztené azokat az emlékeit, amik nem illeszkednek bele a magáról szóló elbeszélésébe vagy elméletbe. Nem lehetséges róluk sem ilyen, sem olyan konstrukció, ezek egyszerűen hiányoznak. De hogy el lennének fojtva? Aligha – az elfojtás és a narratíva megszelidítése nem ugyanaz.

Ismerjük, hogy Freud „az elfojtott visszatérését" tette felelőssé a szorongásért. Ez így van Kelly elméletében is. Ő úgy érvelt, hogy a szorongást termelő elemek azok, amiknek nincs értelmük, viszont makacsul jelen vannak. Valami, amit nem lehet kényelmesen elfelejteni. Kelly megfogalmazása tehát nem egyszerű lefordítása Freudnak. A terápiát illetően is mások következmények. A pszichoanalitikusoktól eltérően Kelly nem kizárólag az áttétellel, a terapeuta–páciens viszonnyal dolgozott (és különösen nem volt téma a páciens gyerekkori tárgyainak áthelyezése a kezelőjére). Amikor az analitikus az áttételes érzelmekre helyezi a hangsúlyt, azt reméli, ezzel megértetheti a páciensével a korai kötődési mintáit és (káros) hatásukat az aktuális életvitelére. Ezzel szemben Kelly célja: bármilyen eszközzel elérni a rekonstruálást, az újjáépítést. Itt szó sincs a tagadás feloldásáról. A terapeuta egyszerűen megkérdőjelezi a páciens értelmezésének megfelelőségét, és ugyanakkor megfontolásra ajánlja új (vagy marginálisan már létező) konstrukciók kifejlesztését, amik jobb értelmezést kínálnak.

Az alámerítés

A fenti példával illusztrálhatjuk Kelly felvetését a konstrukciók alámerített pólusairól. Az emberek konstrukciói féloldalasok: vagy mindenki kedves, vagy mindenki kegyetlen. Kelly rámutat, hogy elvész az elem kiterjedése, dimenziója, ha csak az egyik végét értelmezik. Az a pólus alá-

merül, amikor az egyén inkább nem fontolja meg az abból fakadó következményeket. Tehát a példabeli Emma túl zavarónak, az elméletébe nem illőnek találja, hogy az anyja elhanyagolta őt (ha számára minden rózsaszínű volt), vagy hogy törődő volt (ha egyszer már hanyagnak minősítette). Az embert ez a rossz tudományra emlékezteti: ha a tények nem illeszkednek az elmélethez, akkor azok a hibásak. A személy mint tudós az alámerítést alkalmazza arra, hogy ne kelljen az önteóriáját alávetni egy ilyen szembesítésnek. Ezzel őrzi a status quót.

Vegyünk egy másik példát. Kelly elméletében nem kap szerepet az örömelv. Az embereket nem ez vezérli – pedig milyen egyszerű lenne –, hanem az, ahogyan a cselekvésük következményeit előre látják. Képesek értelmet adni a dolgoknak, és megtárgyalni (magukkal) egy használható, életképes térképet a világukról. Akiben az ellenségesség munkál, az olyan, mint egy, az útvonalához ragaszkodó sétáló, pedig egy csatornaépítés miatt kerülnie kellene. Neki szempontja van, a tények nem izgatják. Mondhatnánk, nem a boldogság kell neki, hanem hogy igaza legyen. Nos, az alámerítés az egyik mód, ami ezt a célt szolgálja. Ha Sam nem tudja elviselni a gondolatot, hogy őt nem szerette az anyja, akkor az elhanyagolás vagy közöny sok bizonyítéka ellenére ragaszkodik ahhoz, hogy az anyák szeretik a gyerekeiket, és őt is mindig szerették.

A kilazítás–szűkítés

A laza konstrukció azt jelenti, hogy a személy nem ellenőrzi szigorúan a benne használt elemeket. Ha megfigyelünk valakit, aki az egyik percben kegyetlen, a másikban meg kedves, akkor az ő kegyetlen/kedves konstrukciója lazán lifeg az énképében. Kelly szerint akkor gondolhatjuk valakiről, hogy csak laza konstrukciókat gyárt, ha érzékelhetően nem képes határozott értelmezésekre. Aki szűken értelmez, annak viszont némileg merev a személyisége. Egy konstrukció leváltása vagy a konstrukciós rendszerünk revíziója mehet könnyen vagy nehezen. Ahhoz, hogy képviseljen valamennyi biztonságot a személynek, megfelelő kapcsolódást a világhoz, lehetőleg kiegyensúlyozottnak kell lennie a végletek között. A kreatív gondolkozást talán leginkább a kilazítás és beszűkítés ciklusaival érhetjük el.

Felvetődik, hogy a laza konstruálás feltűnően magán viseli a tudattalan több jellemzőjét is (például annak időtlenségét, a valóságelv fellazulását,

többértelműségét stb.). Kelly az álmodást hozza fel a laza konstrukció jó példájaként. Tegyük fel, álmodban beszélsz valakivel, nem tudod pontosan, hogy kicsoda, de köthető ahhoz a házhoz, ahol nevelkedtél, és ugyanakkor a jelen életed szereplőivel is van kapcsolata. Mindez nem zavarja az álmodót, laza logikájával, amit nem köt a ráció, elboldogul ebben az álom-világban. A mindennapi bizalmas ügyeink is, ha „tudattalan erők" kormányozzák, lehetnek hasonlóan többértelműek. Például, ha Sarah gyermeki tapasztalatai az apjával betolakodnak a mostani partnerkapcsolatába, vagy az elvárásaiba. Az állandóan kritikus, mindenben hibát találó apja emléke, mint egy felhő, telepszik rá tudattalanul a konstrukcióira. Az óvatos, védekező és harcra kész attitűdje beárnyékolja az aktuális cselekvéseit – azt teszi, amit elvár magától.

További kérdések

Feleljünk először a következő kettőre. Az első: szükséges-e a konstrukció az emberi destruktivitás magyarázatához? A második: vajon az, hogy Kelly elutasította a tudattalan fogalmának használatát, lerontja-e valamennyire is személyiségelmélete hitelét?

Egy példával megvilágíthatjuk, hogyan kapcsolódnak az elméletek a gyakorlati cselekvéshez. Mint tudjuk, a pszichoanalízisben a tudattalan hangsúlyozása vezetett oda, hogy a terápiában az áttétel kezelése lett a fő klinikai eszköz. Tehát ha Sarah analízisbe jár, hogy ne mindig rémes pasasokat szedjen fel, a terapeutának bátorítania kell őt, hogy rá vetítse ki ugyanazokat a tudattalan érzelmeket. Ez megteheti úgy, hogy a pácienst egy gyermeki pozícióba vonja, azaz megengedi, hogy hozzá mint „apához/anyához" viszonyuljon. Az analitikus szerint ez elvezetne a páciens részéről a belátáshoz, Kelly szerint viszont egy olyan kísérlet, ami semmit sem bizonyít.

A két rendszer közti különbség az, hogy a személyes konstrukciók elméletében ez nem az áttétel keretében zajlik. Kelly tétele az, hogy a tudattalan konstrukciókat ugyanazon szabályok kormányozzák, mint a többit. Ezek a konstrukciók lazák és preverbálisak, de racionális megbeszélésük és megkérdőjelezésük lehetséges. (A pszichoanalitikus szabad asszociációt az „ellenállás" nehezíti meg.) Kétségtelenül a konstruktivista terápiában sem könnyű a helyzet, mert a kliensek nehezen engedik el már berögzült önteóriáikat. A kognitív terápiák jellemzője, hogy a páciens meggyőzése

kemény vitákban zajlik, a konstrukcióra hivatkozás jóval beláthatóbb, a kliens nem tudja azt kivédekezni.

Nem vagyunk az igazságosztó helyzetében ebben a versengésben. Annyit tehetünk, hogy felteszünk egy szélesebb kérdést: vajon az, hogy Kelly másként viszonyul a tudattalan folyamatokhoz, elszalasztja az igazságot az emberi természetről? Az analitikusok szerint igen, mert így nem éri tetten azt a gazfickó ösztönt és a rombolását. Ha nem keressük a belső konfliktust, nem kapjuk el a miatta jelentkező önbecsapást. Ezzel szemben Kelly amellett állt ki, hogy az emberben a progressziót kell keresni, hiszen az emberiség haladása is ilyen „magánakciókból" tevődik össze. A fókusz inkább azon legyen, mire törekednek az emberek, mik a céljaik, és ne a megfutamodásokon. Látható, hogy két eléggé különböző világnézet csap itt össze – próbáljuk ezt kicsomagolni!

A freudi és a kleiniánus elmélet az eredendő bűn körül toporog, ami központi témája az emberi természetről vallott zsidó-keresztény nézeteknek. Eszerint az ember bűnben születik, önző, kapzsi és mohó. Ápolja sérelmeit, ami könnyen átcsap rombolásba. Ezt a természetét a civilizáció próbálja féken tartani. Elfogadjuk a szabályait, a biztonságért cserébe feladunk valamennyit az egyéni szabadságunkból. Lelkiismeretünk lesz, és önkritikánk. A jó polgár nem születik, hanem a nevelés teszi azzá.

A kutatók véleménye megoszlik, ki mennyire taksálja a gének hatását, és mennyire a nevelését. De bármi is az arány a kettő között, a gyűlölet és destrukció elterjedtsége az emberiségben nem hagyható figyelmen kívül. Ez benne van a Édenkert-mítoszban is (ld. 5. fejezet). Mint láttuk, Kelly nagyon másféle tanulságot vont le ebből a mítoszból: az ember rettenthetetlenül kíváncsi, kutató természetét. Azt elfogadta, hogy az ember hajlamos a bűnre, de a bűntudatot fenomenológiailag fogalmazta meg – a mag-struktúra megtöréseként. (Jegyezzük meg, hogy ami a mag-szerepet alkotja, egyénenként változik; semmiféle előírás nincs arra vonatkozóan, mi található benne).

Követve Dewey-t, Kelly is úgy gondolta, nincsen veleszületett destruktivitás. Természetesen vannak rossz természetű egyének, de a túlnyomó többség az igazságra, a jóra, a méltányosságra törekszik. És amilyenek lesznek, azt a külvilágból nyert tapasztalataik irányítják – pontosabban, az azokról alkotott konstrukcióik. (Fontos megjegyezni, hogy Kelly a bűntudatot a társadalmi kontextusban is elhelyezte.)

Kelly pozíciója tehát pragmatikus. Értette, mennyit számít, honnan közelítjük meg a kliens problémáit. Továbbá azt is, hogy a pszichoterápia enged igazi bepillantást az emberi természetbe, nem a steril laboratóriumi kísérletek. És egy harmadik, nagyon érvényes felismerése: legyünk óvatosak az elméleteinkkel:

> Freud pszichoanalízise kezelési technikaként indult útnak és fokozatosan bővülve alakult át személyiségelméletté – sőt, néhányan vallási-filozófiai rendszerré bővítették. Az apró felismeréseknek ez a fajta inflációja nem szükségképpen rossz, de bajt okoz akkor, amikor az ember nem ismeri fel, hogy ami igaz egy korlátos tartományon belül, azt meghaladva már nem szükségképpen az. (1955: 11)

Kelly arról is ír, hogy nyilván nem ugyanazon késztetésekkel küzd mindenki a dinamikus tudattalanban. Mi más magyarázhatná, hogy ennyire másként reagálunk? Ez egy hasznos fenomenológiai felvetés. Aggályosan kerülnünk kellene a pácienssel tárgyaláskor a rávezető kérdéseket, hogy a kevésben is sok igazat találjunk. Kelly módszere a pszichológiai folyamatra koncentrál, nem a tartalomra. Az elvontabb szinteket, a szofisztikált elméletieskedést kihajítja. Ez az ereje a konstruktivizmusnak, talán a gyengéje is.

A tartalomra, illetőleg a tudattalan tartalmára összpontosítás valószínűleg összekeveri a kulturálist a természetessel. A pszichoanalízis kultúrája a századforduló körüli évek Osztrák-Magyar Birodalmáé. Nagyon más, mint a 20. század közepének Amerikájáé volt (nem is beszélve az előttünk álló századról). A nyugati demokráciáknak fontos liberális hatások távol esnek a tekintélyelvű, antiszemita monarchia klímájától.

Kiterjedt történelmi áttekintésében P. Gay (The Cultivation of Hatred [A gyűlölet kultusza], 1995) úgy véli, hogy az emberek gyakran élvezik, miközben kegyetlenséget okoznak. Erre alibit a „civilizált" viktoriánus kor kínál – lefekteti ennek jogosságát. A pálcával járkáló iskolamester, a szadista börtönőr, az erőszakra kiképzett katona glóriája – változatok egy témára. Gay felidézi Wilhelm Buscht, a kegyetlenséget ábrázoló karikatúráiról elhíresült német grafikus korabeli népszerűségét. A kétértelmű vonzódást a horrorhoz és a veszély izgalmához csábító egy dinamikus tudattalannal magyarázni; régi korokban a kegyetlenséghez nem kellett alibi, szemben a modern korral. Ma nem elfogadható, ha valaki bármi örömöt

talál az okozott fájdalomban (ezt megfontolva, azt is nehéz megérteni, ha valaki élvezi a horrorfilmeket). Hogyan tudjuk megmagyarázni ezeket a jelenségeket, hacsak nincs egy rejtélyes élvezet a háttérben? Freudot parafrazeálva, ez lehet az az öncsalás, amit fizetünk a civilizációért.

Az 5. fejezetben felvetettem, hogy Kelly elméletében gondolhatunk hasonlóságára az egzisztencializmushoz. (Ennek a témának egy részletesebb kidolgozását itt találja az olvasó: Butt, T: Understanding People, 2004.)

Nézzük meg, hogyan fogják fel a tudattalant az egzisztencialisták. Mint Kelly, ők is inkább a pszichológiai folyamatokra koncentrálnak, nem a tartalomra. Azonban valami olyasmit kívánnak megragadni az emberi állapotban, ami hiányzik a személyes konstrukciók elméletéből. Ez az öncsalás fontosságának felismerése az egyébként felelős, döntésképes egyénnél, aki ezzel az önképét próbálja stabilizálnni. Tekintsünk át ehhez egy olyan területet Kellynél, ami nem annyira teoretizált.

Nála a tudattalan folyamat formulája más, mint a klasszikus analízisben. Egyrészt, nincs benne elfojtás, tehát „eltemetett anyag" sincs. Inkább azt hangsúlyozza, hogy gyermekként nem vagyunk olyan tudatosak, mint felnőttként. A tudatosság olyan valami, ami szorosan kapcsolódik ahhoz a képességhez, hogy a nyelv birtokában képesek vagyunk elvontan gondolkodni, képesek vagyunk a belső beszédre. Vitatkozhatunk magunkkal, mert megvan hozzá a nyelv. Privát világot faragunk ezzel magunknak, elhatárolva azt a nyilvános világtól. A kisgyermek ezt még nem tudja. Van éntudata, tehát képes összekötni a jelenségeket, reagál, mérlegel, tanul, fejlődik, de mindezt „pre" módban teszi. Ami tehát az elméjében megvan, annak mégsincs úgy birtokában, mint egy felnőtt.

Mindazonáltal lehetnek olyan dolgok, mint a késztetések, és lehet néhány olyan emlékünk is, amiket nem tudunk feldolgozni és tudatossá tenni. Többek között az érzelmeink, amik nem egyszerűek, hanem gyakran ambivalansek. Nem valószínű, hogy emiatt lennének negatív érzéseink. Kelly azt állítja, hogy a tudattalan elképzelését felhasználhatjuk az élet kétértelműségeinek az elfedésére – ezt az álláspontot az egzisztencialisták is osztják. Szerintük az elfojtás egyéni választás. A személy ezzel a döntésssel kiküszöbölheti a kétértelműséget, nem kell azzal szembenéznie. Nem arról van szó, hogy ezzel a tudatos tudattalanná válik, hanem azt választja, hogy nem reflektál valamire, ami neki homályos és zavaró. Az élet egyszerűbb, ha az ilyen eseményeket figyelmen kívül tudnánk hagyni,

és ezt olykor meg is tesszük. Az „elfojtott visszatérése" az az eset, amikor ezt nem tudjuk megtenni.

Mindez implicite benne van Kelly írásaiban. Nyíltan is leírhatta volna, de a munkája érdekében nem élezte ki. Ebből is láthatjuk, mennyire tipikusan amerikai Kelly megközelítése. Alapvetően optimista, nem tragikus. Nietzsche és Freud munkája abban a korszakban gyökerezett, amikor Európában nemzetállamok születtek, a vele járó előítéletekkel és konfliktusokkal, háborúkkal és rombolással. Természetesen az Egyesült Államoknak is része volt (polgár)háborúban, de mégis egy új nemzet volt, hatalmasat fejlődve. Kelly pragmatista gyökerei a lehetőségeket, az alternatívákat, a jövőbe nézést hangsúlyozták, nem az eltemetett múltat. A személy mint tudós nem az élet tragikus oldalával foglalkozik. Persze, ha tragédiának fogja fel, az maga is konstrukció. Tragédia, komédia, irónia, romantika – ezek mind olyan lencsék, amelyeken keresztül szemléljük a velünk történő eseményeket. A kérdés nem az, vajon valóban tragikus-e az élet, hanem az, segít-e nekünk, ha olyannak látjuk?

8
A megértés pszichológiája

Ebben az utolsó fejezetben megvizsgáljuk Kelly hozzájárulását a kortárs pszichológiához. Látni fogjuk, hogy tényleges, formáló befolyással bírt a konstruktivista mozgalomra. Megnézzük a konstruktivizmus fejlődését és következményeit, különösen hangsúlyát a személyes narratívákra. Végül reflektálok arra, milyen elmélet a személyes konstrukciók pszichológiája, mi a pragmatizmus helye a ma és a holnap pszichológiájában. Amellett érvelek, hogy a személy hermeneutikus megközelítéseként kellene tekinteni – mint ami inkább a megértést hangsúlyozza, mint az oksági magyarázatot.

Miközben valószínűleg kevés pszichológus tartja magát a személyes konstrukciók elméletének értőjének, maga az elmélet sok szállal szövi át a mai pszichológiai gyakorlatot. Módszereit a gyakorlatban és a kutatásban is alkalmazzák. A rács-technikának megvan a saját vonulata, mivel a lélektanon kívül is többfelé használják (például üzleti döntések előkészítésében és a piackutatásban).

A személyes konstrukciók teóriájának egyik legfőbb haszna, hogy az elmélet és a gyakorlat szoros kapcsolata folytán alkalmazója nem kényszerül további, mindent megmagyarázó teóriákra. A felfogása közel áll ahhoz, ami a posztmodern gondolkodást is jellemzi (ld. S. Kvale: Psychology and postmodernism, 1992). Ugyanúgy, ahogyan a pragmatizmusra is áll, a posztmodern gondolat azt tartja, hogy nem lehet célunk a tapasztalattól független, „objektív" valóság. Nem a „valóságosságában" látjuk a világot, hanem abban a dimenzióban, ami a számunkra jelentést hordoz.

Képzeljük el, mennyire más ez egy kacsánál, ami képes körbeforgatni a fejét és így 360 fokban látja a környezetét. Vagy a denevérnél, ami ultrahang-radarral deríti fel a teret. A tudás nem tévesztendő össze a valósággal – csak egy konstrukció róla, amit a használatunkhoz igazítottunk. Kelly filozófiai álláspontja, a konstruktív alternativizmus (árnyalva John Dewey pragmatizmusával) pontosan ezt a posztmodern álláspontot képezi le. Mint láttuk, a konstruktív alternativizmus nem azt hirdeti, hogy olyannak

lássuk a világot, amilyennek akarjuk, teljesen zabolátlanul. Világos, hogy korlátoz minket, ami „ott kívül" van. De a hozzáállásunk az eseményekhez, a maga után vont cselekvéssel, a mi szubjektív, személyes konstrukciónk.

George Kelly korának embere volt – nagyon meglepődne, ha posztmodernként minősítenék. Hiszen minden kísérletet visszautasított, hogy az elméletét akárhová is besorolják. Ám azt minden bizonnyal felismerte, hogy a teóriáknak korlátai vannak – az események egy behatárolt tartományának a magyarázatát kísérlik meg. Ahogyan azt a 7. fejezetben szereplő idézetben látjuk, figyelmeztetett arra, hogy a végtelenségig kiterjesztett elméletek túllépheti hatókörzetüket. A személyes konstrukciók elméletében a fókusz a kényelmes alkalmazhatóságán van, megfelelve „az emberi alkalmazkodásnak a stresszhez" (1955: 12). Az érvényessége a személyiségre terjed ki, pontosabban a személyközi kapcsolatok problémáira. A pszichoterápiás gyakorlat termelte ki, mint voltaképpen a legtöbb személyiség-elméletet.

A mai személyiség- és szociálpszichológiában növekszik az érdeklődés a konstruktivista megközelítés iránt. Ez a világlátás, valamint a szociálkonstruktivizmus is (amit Kenneth Gergen egy 1985-ös tanulmányával indított útjára) hangsúlyozza a szubjektív valóságok létrejöttének posztmodern felfogását. Mind a két irányzat vitatja a hagyományos pszichológia ál-tárgyilagosságát, ami mereven különválasztja az egyént és környezetét. Az egyén tudása a világról (magyarán, a kogníció) ma egyik fő témája a lélektannak. A nagyjából 1970-től kezdve elindult kognitív forradalom (Aaron T. Beck, valamint Albert Ellis munkásságának köszönhetően), aminek nyomán létrejött a mai kognitív-viselkedésterápiás irány, szintén kettéosztó: kívül van a valóság, amit az érzékeink segítségével felfedezünk. Ezek a változások nem érintették a konstruktivizmust, képviselőik nem fogadják el a szétválasztást, hanem az egyén és környezete dialektikus kapcsolatát hangsúlyozzák. Ami ebben a legfontosabb, az a kapcsolat, ami folytán sem a személy, sem a világa nem maradhat elszigetelten.

A hermeneutikus konstruktivizmus

Ezt a jelzőt, ami a konstruktivista látásmód egyediségét húzza alá, Gabriele Chiari és Maria Laura Nuzzo ötölték ki, amikor a konstruktivizmust úgy definiálták, mint az egyén–világ dualizmus meghaladását (ld.

Fay Fansella kiváló könyvét: International Handbook in Personal Construct Psychology, 2003). Kellyt ennek alapítójának tartják.

Mint láttuk a 3. fejezetben, Kelly a munkáját azzal kezdte, hogy elvetette mindazon klinikai megközelítéseket, amik akár az objektív, külső valóságra, akár a szubjektív belső világra koncentráltak. Azt hirdette, hogy az ember a konstrukciói világában működik, és ezek a konstrukciói alapvetőek abban, hogy mások értsék őt. Hiába próbálnánk meg az eseményt elválasztani a konstrukciójától, ez lehetetlen. Nem teremthetünk más kapcsolatot a világgal, csakis azáltal, ahogyan értelmezzük.

Amikor valaki elmeséli, mi történt vele, az, amit hallunk, az ő elbeszélése, az ő konstrukciója. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy kitalálta az egészet. Persze, hogy nem. Bármely konstrukciót a használata, a hasznossága érvényesít, amikor az egyén szembenéz az adott helyzettel. Hiába konstruálok egy izompacsirtát gyengének, attól még felken a falra, ha vitába kerülök vele. A konstruktivista pozíciót ma sokkal szélesebb körben minősítik józan észnek, mint hetven éve, amikor Kelly könyvét kiadták. Azóta már átéltünk több kulturális földrengést is – elég csak arra gondolni, amikor a narratíváról kiderült, milyen alapvetően jelentős az egyén életében. Az embereknek mindig is megvoltak a saját történeteik, de ma már nemcsak a tanácsadásban, hanem mindenki, az egész média bátorítja az elmondásukat, és hatalmas közönségük is van, például az interneten. Kifordítva a mondást, hogy a történelmet a győztesek írják, erre inkább az áll, hogy az „írja", aki elmondja. Hiába helytelenítjük ezt, hiába vagyunk szkeptikusak a propagandával szemben. Tudjuk, hogy (különösen az autokrata) kormányok mindent elkövetnek, hogy az eseményeket a saját konstrukcióik alapján tálalják – ha nincs verseny a konstrukciók között, ezt gátlástalanul tehetik. A történelem már nem tények, cselekedetek sorozata, hanem konstrukcióké, magyarázatoké. Nem szükségszerű, hogy mindent elhiggyünk, amit hallunk, ha tudjuk, hogy más perspektívák is vannak.

A pszichológia gyakran volt lépéshátrányban más tudományokhoz képest. Eltérően a történelemtől, a szociológiától és a közgazdaságtantól, inkább a természettudományokhoz csapódott, mint a humán szemlélethez. Mint láttuk a 2. fejezetben, például Watson a behaviorizmust a 19. századi fizika szerint modellezte. Az utóbbi, csaknem száz évben a pszichológusok magukat is hasonlóan képzelték el, távolságot tartva vizsgálatuk tárgyától, kísérletezve vele és tárgyilagos következtetéseket levonva.

Kelly kifogásolta ezt a fajta felállást; szerinte a pszichológia témája nem lehet a tehetetlen anyag; szembeszállt az ilyenféle elméletgyártással. Kigúnyolta azokat a tudományos modelleket, amik alapja a logikai pozitivizmus; vagyis hogy a tudomány a tények szenvtelen megfigyelése, abból elméletek gyártása, a végeredmény pedig kétségbevonhatatlan. És ami ettől eltér, az nem tudomány. Ezt a felfogást ítélte meg, mint kumulatív fragmentáltságot – a tények tégláival felépíteni a tudás kemencéjét –, és küzdött ellene.

Úgy tűnik, hogy az 1950-es évek elején ennek a felfogásnak komoly divatja volt – később Popper és Kuhn, két kiemelkedő tudományfilozófus munkássága nyomán került a helyére. Mindketten határozottan elutasították a logikai pozitivizmus induktív (következtető) módszertanát, ami elméleteket épít a tényekre. Popper kifejtette, hogy még eddig egyetlen elméletről sem bizonyították, hogy igaz. Ehelyett törékeny hipotéziseket teszteltek, és ha azok tévessége nem bizonyosodott be, az megerősítette az alapul szolgáló elméletet. Kuhn szerint a tudomány haladását nem a felhalmozott tényszerű tudás biztosítja, hanem a paradigma-váltás. (Ez hasonlít a személyes konstrukciók elméletének alternatív konstrukcióira.) Ma a tudományfilozófia álláspontja, hogy az úgynevezett tény elmélettel terhelt, és az elmélet kínálja fel azt a keretet, amiben a tényeket kiválasztják és megfigyelik.

A pszichológiát, története folyamán sokban formálták lejárt tudományos verziók. Különösen igaz ez a korai behaviorizmusra. Amikor Kelly írni kezdte A személyes konstrukciók pszchológiáját, azt gondolta, annyira elkóborolt az ortodox pszichológiától, hogy ezért nem fogadják majd el. Ugyanis az ő tudománya nem a logikai pozitivizmuson alapult, hanem a pragmatizmuson. Talán emiatt, bár a meglátásait valóban nem fogadta nagy tudományos érdeklődés, sok gyakorló terapeuta lelkesen üdvözölte és éltette. Napjainkban a pragmatizmus visszatérését konstruktivizmus formájában észleljük. Általánossá vált az elme/test és az egyén/világ dualizmus elutasítása. Terjednek a gyakorlathoz kötött, valamint a plurális világszemléletet megengedő teóriák. Nem kísérelnek meg örökös igazságokat felfedezni, haem helyette előtérbe került a különféle célt szolgáló különféle konstrukciók elfogadása. Az emberi tudást emberi célok kell megalapozzák.

Egy példa. Van egy kitűnő konstruktivista tanulmány a gyász és veszteség témájában (R. A. Neimeyer: Lessons of Loss: A Guide to Coping,

2000). Jó példája annak, hogyan lehet a pragmatizmust és az egzisztencializmust használva kifejleszteni egy terápiás programot erre a fontos területre. Tanulmányozva Kübler-Ross – egyébként pszichoanalitikus – levezetését a veszteség szakaszairól (tagadás, harag, alkudozás, depresszió és elfogadás), Niemeyer úgy találta, hogy ennek az elméleti levezetésnek nincsen empirikus alapja, miközben szakemberek és laikusok széles körben elfogadják, mondhatni, készpénznek veszik.

Ezzel szemben Neimeyer a bánat fűtötte jelentésgyártást hangsúlyozta, aminek számos egyéni módja van. Lehet, hogy a harag a feltűnő jellemzője a gyásznak, de hogy mindig így lenne, arra nincs ésszerű feltevés. Például egy abuzív kapcsolatban lehet a fő motívum a megkönnyebbülés is. Kübler-Ross modellje a bánatot izolált belső folyamatként tekinti. A konstruktivista modell ezzel szemben felismeri, hogy ez a privát érzés közösségi termék. A veszteséggel az egyén elveszti a szerepét, mint feleség vagy anya, vagy szülő halála esetén mint leszármazott. A gyászolás annak megtanulása, hogyan lehet együtt élni a másik hiányával. A régi „normális" állapot soha nem tér vissza, irreális örökké azt várni. Tehát a gyász lecsengésével nem normalizálódásról van szó, hanem alkalmazkodásról.

A „személy mint tudós"-tól a „személy mint szerző"-ig?

Neimeyer az emberi élet elbeszélt természetét hangsúlyozza. Mindegyikünk felépít magának egy narratívát, hogy értelmet nyerjen, ami vele történt az életében. A veszteség megszakítja ezt, módosítani, fazonírozni kell a történetünket. Konstrukciónk a múltról előhívhat új perspektívát, új megértést. Az egyén tehát szerzője az új narratívának – ez a felfogás lényegét tekintve konstruktivizmus. Olykor ez a kapcsolat közte és a narratív terápia között egészen világos. Talán találóbb is arra, amit az ember tesz, mint a személy mint tudós modell, ami ugyan jól kifejezi Kelly szándékát az ember igazi, kutató-érdeklődő természetének érzékeltetésére, de túl elvontan, szofisztikáltan hangzik.

A tudós metaforájában Kelly az egyén érdeklődő, a világhoz aktívan viszonyuló természetét emelte ki, aki viselkedési próbálkozásokkal teszteli a magáról alkotott hipotéziseit, azaz konstrukcióit, és elfogadja vagy elveti azokat. Ez a kutató, proaktív viselkedés egészen más, mint a behavioristák felfogása szerinti passzív reagálás az ingerre. Állítólag Kelly mondása: „Nincs semmi baj a viselkedésterápiával, azt kivéve, ahogyan le van

írva. Amikor egy páciens javul a szisztémás deszenzitizálástól, az nem azért van, mert szubkortikálisan hozzászokott a félelmetes ingerhez, hanem mert kísérletezett és rájött, hogy nem is annyira ijesztő." Vagyis Kelly tudósa nem behaviorista, hanem egyszerűen pragmatista.

Akik a „személy mint szerző" vagy pontosabban a „személy mint narrátor" modellt javasolják, azt mondják, ez jobban kifejezi Kelly zseniális lépését, hogy képbe hozta a gondolkodást és az érzelmet is, abban a korszakban, amikor egyedül csak a viselkedés számított. A behaviorizmusban a szándéknak nem osztottak lapot.

A tudós metafora az 1950-es években radikális felismerés volt, de Kelly elméletébe a személy mint szerző metafora éppen úgy beleillik, sőt pontosabban kifejezi azt, amit az egyén tesz, amikor narratívát alkot. Az emberek a történeteikben élnek, azok strukturálják a mindenapjaikat. A történet az, nem a feltevés/konstrukció, amit a tapasztalatuk érvényesít vagy elvet. Ezt a felfogást a konstruktivizmus mai neves képviselői is osztják, például J. Mair (ld. tőle: Between Psychology and Psychotherapy, 2000) és P. Salmon (Living in Time, 1985), legelőször pedig S. Peters, azon az 1967-es konferencián (Motivation, Emotions and the Conceptual Schemes of Common Sense), amit még Kelly szervezett, de váratlan halála megakadályozta, hogy részt vegyen. Itt az a vélemény alakult ki, hogy a történet, a narratíva nem tekinthető csupán egyéni produktumnak – benne van a korszak és a hagyomány. Vagyis a „személy mint narrátor" egy általánosabb emberi potenciált tükröz.

A „tudós" eredetéhez talán az is hozzátartozik, hogy Kelly a maga korában kifejezetten modernista gondolkodó volt, aki – hasolóan, mint példaképe, Dewey – erősen hitt abban, hogy a tudományos gondolkodás haladáshoz vezet. Felismerte, hogy ez a haladás sok váratlan formát ölthet, és hogy a jó elmélet védjegye a módosíthatósága, és végül a helyettesítése a következő nemzedékek által. Ezt egy 1958-as konferencián fejtette ki, a Puerto Rico-i egyetemen (Teacher-Student Relationships at University Level), és összecseng Karl Popper felfogásával.

Megértés vs. magyarázat

A kortárs személyiségelmélet egyik vezető alakja Walter Mischel. Kelly hallgatója volt valamikor, és elismeréssel adózik volt professzora klinikai jártasságának és fenomenológiai módszerének. A fenomenológiai

megközelítését is hasznosnak látja, annyi kritikával, hogy ebben nincs hely a viselkedés okainak leírására. Kelly azért is fontos, mert behozta az egzisztenciális szempontot, amikor hangsúlyozza, hogy a terápiában az egyéni jelentést kell megérteni.

A kulcsszó itt a megértés – és ez hasznos alkalom arra, hogy különbséget tegyünk megértés és magyarázat között. Ezt a kérdést először a német filozófus Dilthey vetette fel (Introduction to the Human Sciences, 1988). Úgy érvelt, hogy az oksági magyarázat megfelel a természettudományoknak (fizika, kémia stb.), de nem alkalmas a humán tudományok (például történelem, jog) esetében. Az oksági magyarázatban okot és hatáskapcsolatokat keresünk; például egy biliárdgolyó mozgásában az erőket és ellenerőket. Ez nagyon egyszerű eset, de a vizsgáló elv bonyolultabb dolgokban is ez, mint a gének öröklődésben és környezeti kölcsönhatásokban is.

A történelmi eseményeket nem lehet így megfejteni. Mondhatjuk ugyan, hogy a 2. világháborút az okozta, amikor Németország lerohanta Lengyelországot, de itt az „ok" más értelmű. Itt nincsen egyszerű determináltság – Anglia és Franciaország dönthetett volna másként is, például szemet húny, mint Csehszlovákia inváziójakor. Magyarázatkor az oksági viszonyt keressük, ami determinista, de a humán szférában nincs semmiféle determinizmus.

Dithey szerint megértés azáltal nem érhető el, hogy ok-okozati kapcsolatokat keresnek, hanem ha az eseményeket összefüggésbe hozzák. Így egy egész eseménysort láthatunk át. Lengyelország inváziója bizonyíték volt Németország szándékára, hogy túlterjeszkedjen a határain. Ennek a bizonyítéknak a mérlegeléséhez viszont ismerni kellett már a 19. századi történelmet is. A megértés tehát a résztvevők számára az események jelentésén múlik, és nem elkerülhetetlen oksorozatokon. A szóban benne van az „értés": mit jelent valami az érintettnek? Azaz, próbáljuk kitalálni, mi az esemény értelme az ő számára. Ez elkerülhetetlen, mert ugyanannak a dolognak más és más az értelme az egyes embereknek, és nem kényszeríthető ki egységes látásmód és válaszcselekvés. Aki fenyegetésnek észleli, dönthet a megtorlás, a békítés, a lapítás, a figyelmen kívül hagyás, vagy az újraértelmezés satöbbi mellett. A válaszhoz pedig figyelembe veszi az összes körülményt és kontextust.

Annak áttekintése is a megértéshez tartozik, hogy miként illeszkedik valami a nagyobb egészhez. Világosan lehet ezt látni, ha megfigyeljük a beszélgetés alatti kommunikációt. Halljuk a másik szavait, megértjük, értelmezzük és visszajelzünk. Így elkerülhető, hogy ha azt halljuk, „viszlát a Mammutnál", nem fogjuk őt a Nemzeti Múzeum őslénytárában várni. Két szó, mind a kettő kétértelmű, de a kontextus útbaigazít. Tehát a (szó)darabok mellett szükségünk van az egészre is. Sőt, a mondat maga is olyasmi, ami a teljes jelentését a kontextustól nyeri el. Ha valaki azt mondja, „találkozzunk a Piroskában", egy magyar anyanyelvű rögtön érti, hogy nem csoportszexre invitálják, hanem valami kocsmáról lehet szó. Így megyünk vissza és előre, a résztől az egészig és vissza a részekig. Dilthey erre hermeneutikus körként hivatkozott (vagyis az értelmezés művészeteként). Szerinte a humán tudományok ezen a módszeren nyugszanak. A megértés több, mint a szöveg értelmezése.

Mint láttuk, a mai ortodox pszichológia nagyon sokban a természettudományos modellt követi. A behaviorizmus eljövetele óta (majdnem száz éve) a brit és az amerikai pszichológia tudatosan a fizikához méri magát. Természetesen vannak olyan területek a pszichológiában, ahol teljesen megfelelő a kísérleti módszer, és a hozzá tartozó eszközök használata (mint a nagy reprezentatív minta, a kvantitatív-statisztikai értékelés stb.). Ez a helyzet például a kognitív működés magyarázatában. A kérdés számunkra az: alkalmazható ez a személyiség területén? Sok pszichológus szerint igen. A kognitív-viselkedéselmélet, csakúgy, mint régebben a behaviorizmus, az oksági magyarázatokat keresi. Skinner a külső tényezőket: megerősítők és diszkrimináló ingerek. Aaron Beck és Albert Ellis az érzelmek és a viselkedés okát a kognitív stílusokban találták meg.

Ami a személyiséget illeti, az a legtöbb brit és amerikai kutató szerint az egyéni különbségek pszichológiája. Rendre születnek teóriák az emberi lélek egyetemes vonásairól, és a nyomukban kérdőívek ezek feltérképezésére, igyekezve kiszűrni az egyedi eltéréseket. Ezek a felmérések azt természetesen nem mondják el nekünk, hogyan látja világát az egyén. Az érv úgy szól, hogy ez nem a személyiségelmélet dolga.

Eysenck a kísérleti személyei egyediségéről úgy vélte, hogy azt semmilyen tudományos módszerrel nem lehet mérni. Az ő vizsgáló metódusa is természettudományos volt. Fő személyiségvonásoknak az intro/extraverziót és a neuroticizmust tartotta, ezek mérésére dolgozott ki kérdőíveket. Akár egy fizikai kísérlet a folyadék forráspontjának pontos meghatározására: aki a neuroticizmus skálán adott szint fölött teljesít, hajlamos arra, hogy nyomás hatására neurotikus tüneteket fog produkálni. (Kombinálva ezt az introverzió/extraverzió skálán elért eredménnyel, következtetni le-

hetett a kialakuló zavar természetére is – az introvertáltak inkább szoronganak és kényszeresek/fóbiások lesznek, míg az extravertáltak sorsa a hisztéria vagy a pszichopátiás fejlődés.)

Ez egy tiszta kauzális modell. Az, hogy valaki miért szenved például kényszeres tünetektől, alkati és környezeti tényezők kölcsönhatásával magyarázták. A környezet, vagyis az események sorozata „tálalja" a stresszorokat – ha ilyenek nem lennének, emberünknek sosem lenne tünete. Az a bökkenő, hogy ugyanakkora feszültségre nem mindenki reagál ugyanúgy. Aki extravertáltabb karakter, annál inkább kifejlődik gyomorfájás, míg egy stabilabb egyén lehet, hogy mindenféle tünet nélkül megússza a nehéz helyzeteket. A mögöttes biológiai alapot feltételező vonáselméletek erre már nem adnak magyarázatot, eddig tart az érvényességük, a pszichológiai jelenségek élettani oldalának feltárása. Egészen világos, mennyire tipikus példája ez a redukcionizmusnak. Eysenck megpróbálta a viselkedést biológiai tényekkel (mint fenotípus, genotípus, öröklődés, domináns és recesszív gének stb.) magyarázni. Kétségtelen, hogy a természettudományok, megtalálva az oksági kapcsolatokat, magyarázataikkal sikeresen segítettek az embernek uralnia a környezetét. A tényleges világot – ahogyan az megjelenik a szemünk előtt – tulajdonképpen már molekuláris, sőt szubatomi szinten is értjük.

Könnyen belátható, hogy ez a redukcionizmus mennyire csábítja a pszichológusokat is. A természettudományos kutatás magas presztízsű tevékenység. A média ambivalens csodálattal kezeli például a fizikusokat (a matematikusokat csak azért nem, mert az ő absztrakciós színvonalukat még a művelt közönség sem éri fel ésszel). A kutatási programjaikba ömlik a pénz. Hasonló státusban vannak az agykutatók – egészen különleges terület az övék! Már van egy csomó adat, hogy a szorongás, az öröm, vagy a fájdalom hogyan függ össze az agyi biokémiával. Minderről egy metaforával élnék. Sok barátom szereti nézni a fociközvetítéseket – én unatkozom. Más agyi struktúrákat izgat náluk a foci, mint nálam? Nem valószínű. Ami más, hogy eltérő konstrukciókat aktiválnak bennünk. És ez miért van? Nyilván a futball jelentésével történik itt valami, ami valószínűleg sok év alatt alakul ki, kapcsolatban korábbi tapasztalatokkal. Az idegtudomány ezt nem magyarázhatja meg. Nem valószínű, hogy az idegpályák tüzelésének kutatása valala is elérne oda, hogy a tudós megmondja, a vizsgálati személy mire gondol. Ez ismeretelméleti határ. Azt be lehet jósolni, hogy ha valaki idős korában fokozatosan elbutul, elveszti a racionális

kontrollját, a gátlásait. De hogy milyenek azok a gátlások, az nem magyarázat kérdése, hanem a megértésé.

Kelly alternatívája minderre a személyiség pszichológiája, ami nem próbál ilyen módon „tudományosnak" lenni. A tudomány célja a tudás gyarapítása – ebben az értelemben a személyiségelmélet célja is tudományos. De ehhez nem szükséges végletesen leredukálni a helyzetet és szolgaian másolni a természettudományokat. Értésre van itt szükség, kevésbé a magyarázatra. Nem szétszedni a dolgokat, és a minél kisebb egységeket vizsgálni, hanem (az egész) jelentést keresni, a kontextus figyelembe vételével. (Gondoljunk a fentebbi példamondatokra – a Mammutra meg Piroskára!)

John Dewey erős szószólója volt a tudományos módszernek. Úgy vélte, az vezet a tudás esszenciájához. A tudakozódás legbiztosabb módjának pedig a kísérletezést tartotta – kipróbálunk valamit, és látjuk, ami történik. Ám felismerte, hogy ezen a módon csak a fizikai valóságot ismerhetjük meg; teljes pszichológiai megértést nem lehet kísérletekkel elérni. A gondolkodás és a visszatükrözés megértéséhez ezekkel nem lehet hozzáférkőzni. „Minden tudásnak, minden tudománynak az a célja, hogy megragadja a dolgok és események jelentését. Az eljárás mindig azon alapul, hogy az eseményt nem elszigetelten vizsgáljuk, hanem úgy, mint részét valamilyen nagyobb egésznek – és cserében megkapjuk a jelentést." (J. Dewey: How We Think. 1910/1991: 117-18)

Már a 2. fejezetben beszéltünk arról, hogy Dewey sok gondolatot Meadtól vett át, akit erősen befolyásolt Darwin elmélete az evolúcióról. Ennek mintájára alakította ki azt a véleményét, hogy minden élet-alakzat a környezettel való huzamos adaptációban formálódik. Az emberi képesség csak annyi pluszt jelent, hogy a működése nem csupán válaszreakció, hanem előrelátás is. Kelly tétele, a személy mint tudós, ebben a meglátásban gyökerezik: „ha az állati fejlődést folytonos találkozásnak és problémamegoldások sorozatának vesszük, felfedezzük az értelmet, még a legalacsonyabb megjelenési formájában is – ha úgy tetszik, a tudományos módszert".

A létezés mentális szintje maga a vitalitás, de az ember képességei átalakítják ezt: gondolkodássá és viszatükrözéssé. Mindkettő társadalmi termék – csak egy közös kultúrába és nyelvbe belemerülve lehetségesek. Kommunikálunk másokkal és ezt internalizáljuk gondolkodásként. Érvelünk és vitatkozunk velük, és egyben magunkkal is. Ehhez mind szimbó-

lumok kellenek. A nyelv, a szókészlet és a nyelvtan megtestesít egy világfelfogást. A rendszernek ezen a szintjén a személyiségtudomány elsősorban a megértés kérdése (ld. Umberto Eco: Mouse or Rat?).

Tehát a személyes konstrukciók pszichológiája a személyiség megértésének egyedi, hermeneutikai megközelítése. Nem próbálja a konstrukciók értékelése alapján megjósolni és megmagyarázni a viselkedést. Csak megérteni, miért gondolják, érzik és cselekszik az emberek azt, amit. Ezt értjük konstrukció alatt. A szocialitás mint kritérium talán minden másnál fontosabb. Ez arra összpontosít, hogy legyünk tisztában a többiek konstrukcióival, és ennek fényében működjünk. Ebből egy kérdés adódik: miből gondoljuk, hogy ők látnak minket, és hogyan cselekszünk ezt tudva?

A pszichológus munkája nem a szimpátia gyakorlása, vagy a lelkünk simogatása. Ne keverjük össze ezzel a megértést (mint ahogyan általánosan összekeverik őket, sajnos). Ha azt mondjuk, értjük az öngyilkos bombamerénylőt vagy a sorozatgyilkost, vagy a terroristát, az nem az elfogadásukat jelenti.

Kellynek meggyőződése volt, hogy addig nem sikerül változást elérni, amíg nem lépünk a kliensünk cipőjébe, azaz nem vagyunk képesek az ő szemszögégéből tekinteni a dolgokat. A személyes konstrukciók elmélete azt hirdeti, hogy a legjobban ez akkor sikerül, ha konstrukciós rendszerként tekintjük őket. Mindenkinek megvan a saját, kétpólusú konstrukciókból álló rendszere, a megfelelő következményekkel. Mindenkinek van elmélete a világról. Hogyan nyer értelmet a cselekvésük ennek fényében? Milyen önkísérleteket futtatnak; mit próbálnak meg bizonyítani; milyen következtetések rajzolódnak ki?

A személyes konstrukciók pszichológiája olvasásakor sajátos gond, hogy Kelly mérnöki nyelvezetének szókészlete nagyon egyedi – rá szabott, mélyen pragmatista. Ez nagyon távol van a hagyományos pszichológia kifejezésmódjától. Az 1950-es években a pszichológiát erősen áthatotta a természettudományos és mérnöki látásmód – mint írtuk, a fenomenológia Amerikában később honosodott meg. Viszont a kognitív pszichológia ott volt a szomszédban – könnyű úgy venni, hogy Kelly a lényeget tekintve annak egyik első képviselője – miközben utolsó éveiben ő maga hevesen igyekezett cáfolni ezt a véleményt. Belekezdett egy új könyvbe, aminek átmeneti címe The Human Feeling [Az emberi érzés] volt. Sokat írt, és sokféle hangon. Azt hiszem, a leghitelesebb elképzelés róla, hogy állhatatosan kutatta az emberek nézeteinek feltárását és megértését.

Láthatjuk, hogy Kelly elmélete, akárcsak a kezeléscentrikus többi elmélet, mint Freudé vagy Rogersé, szemben áll a kauzális magyarázatra törekvő teóriákkal. Magyarázat vagy megértés – a közfelfogás inkább pártolja a készen kapott magyarázatot. Mi tüzeli a sorozatgyilkost? Az agy mely része felelős a pszichopátiáért? Vannak-e génjei a homoszexualitásnak? Rengetegen keresik a választ ezekre a kérdésekre. A személyes konstrukciók elmélete felől nézve viszont ezek alkalmatlan kérdések, ennek megfelelően a válaszok is hasonlók. Nem csak arról van szó, hogy még nem tudunk felelni rájuk. Elvben soha nem is fogjuk tudni, mert az ember nem csak szerkezet. Nem motívumok, belső késztetések, környezeti ingerek ösztökélik válaszra, hanem az, hogy oka van a (néha félrevivő) cselekvésre. Az embert nem lehet mechanisztikusan értékelni – mindig egyedi előrejelzés lenne szükséges, mélyen individuális szinten. Azt meg tudjuk becsülni, *általában* hogyan fognak az emberek cselekedni (ezt mérik a vonáselméletek is), de az egyén mindig kiszámíthatatlan. Ahelyett, hogy ezt valahogyan kikerülné, Kelly elmélete tudatosan felvállalja. A személy „mozgásforma", mindig igyekszik – a kérdés, mire, hová, hogyan?

Név- és tárgymutató

alámerítés (submergence), 101-102
alámerült konstrukciók, 117-19
alaptétel, Kelly elméletének ~e, 31, 71
  és 11 következménye, 31, 71
alárendelt konstrukciók, 40, 59, 60, 100
Allport, G., 12
amerikai polgárháború, 15, 24, 77
antik görög filozófia, 67, 79
átlesztő képesség (átjárhatóság), konstrukciók ~e, 59, 60
áttétel, 101, 103
Bannister, D., 6, 8, 71
Beck, A., 81, 88, 109, 115
bejóslás (prediction), 40
Bell, R. C., 8, 42
Berger, P., 22, 93
Berne, E., 68
Breuer, J., 95
Bűn és pszichoterápia, 72-74
bűntudat, 46, 61-62, 72, 74, 76, 82, 104
Burr, V., 8
Butt, T. W., 44, 106
Cattell, R., 12, 13
Chiari, G., 110
CPC ciklus, 69
Cromwell, R., 8
Descartes, R. ld. még dualista filozófia, 57, 58, 75
destruktivitás, 15, 26, 94-97, 104
determinizmus 28, 32, 33, 37, 41-52, 64, 72, 91, 114
Dewey, J., 11, 15, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 38, 40, 56, 57, 63, 64, 67, 75, 76, 104, 108, 113, 117
Dilthey, W., 114, 115
dualista filozófia, 27, 29, 38, 57-58, 64, 110, 111
Édenkert mítosz, 72, 104
egzisztencializmus, 15, 21, 38, 58, 63, 69, 75-77, 78, 98, 108, 112, 114
  Kelly ~a, 75-77
egyén, és társadalom, 28-31
elemek (konstruálás ~i), 42, 44, 100, 101, 102
elfojtás, 80, 95, 100, 101, 106
ellenségesség, 47-48, 49, 102
  ~ vs. agresszió, 47
Ellis, A., 79, 81, 109, 115
elővételezés (pre-emption), 42, 46, 69, 86, 89
  elővételező vs. javasló konstrukció, 86
Epting, F., 8, 74
értékelés (assessment), 29, 37, 42, 115, 118
érzelmek, 7, 12, 17, 32, 34, 53, 76, 101, 103, 115
etika, 62, 63, 72-75, 80
extraverzió, ld. Eysenck
Eysenck, H. J., 12, 13, 115, 116
felfüggesztés (megszakítás, suspension), 100-101
fenomenológia, 5, 21, 33, 35-37, 44, 46, 47, 58, 93, 99, 100, 104, 105, 114, 118
fenyegetettség (threat), 50, 60, 61, 70, 71, 99, 114
fixált szerep, 87
fölérendelt konstrukciók, 40, 72, 100
Fransella, F., 7, 8, 40, 42, 44, 45, 51, 89, 93
Freud, A., 80
Freud, S. (és pszichoanalízis), 11, 14, 15, 16, 17, 37, 47, 68, 77, 80, 81, 82, 90, 91, 94, 95, 96, 97, 100
Furedi, F., 50, 92, 96
Gay, P., 105
gazdasági válság (1929-33), 6, 14, 15, 34
Groddek, G., 95
gyász, 112
hasznossági sáv (range of convenience), 27, 31, 38, 46, 52, 59, 71, 72, 97, 100, 110
hermeneutika, 101, 105, 106, 107, 119
hisztéria, 81, 90, 95, 116
Holland, R., 36

humanisztikus irányzat, 5, 21, 52-54, 61, 64
  Kelly mint humanisztikus, 21, 54-56, 82
Husserl, E., 35
individualizmus, 28
instrumentalizmus, 56
introverzió, ld. Eysenck
irányított kidolgozás (controlled elaboration), 85
James, W., 11, 15, 23, 24, 37
javasló (propositional) konstrukció, 86
karakter (jellem), 9-21
kegyetlenség, ld. még destruktivitás, 56, 60, 77, 96, 101, 102, 105
kereszténység, 10, 57, 63, 72, 74, 104
Kierkagaard, S., 75
kilazítás (loosening), konstrukciók ~a, 86, 102, 103
Klein, M. (és tárgykapcsolat-elmélet), 97, 100
kognitív (irányzat, terápia), 6, 38, 39, 52, 53, 57, 66, 76, 85, 93, 94, 95, 103
kognitív-viselkedésterápia, 81, 87, 89, 94, 109, 115
konstrukciók alá- és fölérendeltsége, ld. alárendelt konstrukciók
konstrukciók rendszere, 39-44
  ~ének kutatása, 42-44
konstruktív alternativimus, 26, 31, 65, 88, 108
kontroll, 69
körülnézés (circumpection), 69
kumulatív fragmentáltság (accumulative fragmentalism), 26, 111
Kübler-Ross, E., 112
lelki trauma, ld. stressz, PTSD
létra-technika (laddering), 40, 44
Luckmann, T., 22, 93
mag-szerep (core role), 58, 61-62, 85, 104
mag-konstrukciók (core constructs), 58, 62
magstruktúra (core structure), 58
Mair, J. M. M., 8, 113
Maslow, A., 64, 76
Mead, G., 11, 20, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 55, 117
megértés (understanding) vs. magyarázat (explanation), 113-116
Menand, L., 24, 25, 26
Merleau Ponty, M., 26
Mischel, W., 13, 113
motiváció, 31, 32, 45, 65, 66, 67, 71, 97
narratívák (narratív terápia), 101, 108, 110, 112, 113
Neimeyer, R. A., 9, 111, 112
neurotikus nyomorúság (vs. szokásos boldogtalanság), 90-93
Nietzsche, F., 75, 87
Nuzzo, M. L., 109
önteória, 45, 61
önjellemzés-vázlat (self-characterisation sketch), 44
örömelv, 102
pluralizmus, 26, 111
pólusváltás (slot change), 84-85
poszttraumás stressz zavar (PTSD), 50, 78
pragmatizmus, 15, 19, 22-33, 34, 56, 57, 63, 75, 77, 97, 105, 107, 108, 111, 112, 113
  ~ klímája, 23-25
preverbális
  ~ konstruálás, értelmezés, 100-103
protestantizmus, 10, 19, 74
pszichés zavar, jelentése Kellynél, 82-84
pszichoterápia, 5, 7, 9, 16, 17, 35, 47, 53, 68, 72, 87, 90, 92, 96, 105, 109
  ~ története, 78-82
  Kelly ~ja, 5, 14, 78, 82, 91
  Bűn és pszichoterápia, ld. ott
rács technika (repertory grids), 42-44, 102
redukcionizmus, 29, 32, 46, 57, 67, 116
Rogers, C., 5, 17, 36, 53-54, 56, 58, 61, 64, 76, 81, 82, 119
rosszhiszeműség (Sartre), 69, 72
Salmon, P., 44, 45, 113
  Salmon-vonal módszer, 44
Sartre, J. P., 68, 69, 70, 72, 75, 76
Scheer, J., 8
tudományos ismeretek státusza (a pragmatizmusban), 25-27
Sewell, K., 51
Skinner, B. F., 52, 56, 65, 68, 115
S–R (korai) behaviourizmus, 15, 16, 19, 28
Steinbeck (*Érik a gyümölcs*), 14

3602 159.923 B97
OT, 80

stressz, ld. még trauma, PTSD, 49-51, 78, 109
strukturális invariánsok (a fenomenológiában), 36
szelf, 47, 51, 56-57, 58, 59, 61, 76
  igazi szelf, 54
személy mint tudós modell, 63, 65, 76, 92, 97, 102, 107, 112, 117
személyes konstrukciók rendszere, 32, 39, 5, 46, 83, 84, 91, 92, 102
  ~ kutatása, 42-44
személyiség, ~ története, 12-14
szerep (~elmélet), 19, 20, 44, 54, 58, 69, 87, 91, 112
  ~játék, 20, 85
  múltja áldozata ~, 33, 93
szimmetrikus viszony a konstrukciók között, 40
szociális tanulás, 13
szocialitás (sociality), 28-31, 31, 55, 61, 62, 98, 118
szociálkonstrukivizmus, 28, 109
szociálpszichológia, 28, 30, 109
szociológia, 20, 27, 110
szorongás, 17, 37, 47, 48, 49-51, 61, 65, 68, 74, 76, 85, 96, 99, 116
Sztanyiszlavszkij, 20
szűkítés (tightening), ld. kilazítás
terápiás kapcsolat (Kellynél), 87-90
Thayer, H. J., 28
tudattalan, 7, 9, 17, 21, 38, 41, 53, 68, 80, 90, 93, 96, 97, 99, 102, 103, 104, 106, 106
  Kelly a ~ról, 97-100
tudós, ld személy mint tudós modell
tudatosság, 19, 29, 30, 65, 75, 95, 106
  „tudatos emberállat", 29
újjáépítés (reconstruction), 21, 78-93, 99, 101
választás, 21, 38, 39, 47, 48, 53, 63-77, 84, 97, 106
várakozás (anticipation), 40, 55
védekező mechanizmusok, 80
viselkedésterápia, 13, 82, 82, 85, 94, 112
vonás (személyiség~), 7, 9, 12, 29, 44, 47, 115
vonás-elmélet, 12, 13, 115, 116, 119
Watson, J., 11, 19, 27, 29, 30, 81, 110

SZTE Klebelsberg Könyvtár
SZEGED
22.

X 358071

George A. Kelly
1905–1967

A személyes konstrukciók pszichológiája a 20. század közepének teremtménye. Egyike azoknak a nagy elméleteknek, amiket a pszichoterápiás gyakorlat termelt ki, hogy lefedje a személyiség minden tartományát. Kelly magányosan dolgozott, az USA-ban nagyon vidéknek számító Kansasban. Sok közleménye mellett egyetlen hatalmas, összefoglaló könyvet írt az elszegényedő népesség sajátos körülményeihez igazított működéséről és a hozzá utólag kidolgozott elméletéről.

Amikor elkezdtünk gondolkozni ezen a sorozaton, mit is tekinthetünk a 21. századot jellemző modern tendenciának (mint amilyen az integráció, a multikulturalizmus, a gender), ebből a konstruktivizmus kihagyhatatlan. Amiben korai halála megakadályozta, hogy propagálja tanait, azt megtették helyette a kortárs pszichológusok. Kiemelkedik ebből a tömegből két fontos és sikeres irányzat, a narratív és a megoldásközpontú. Tulajdonképpen ezek tekinthetők a konstruktivista filozófia klinikai leképeződésének.

Előfordul, hogy utólag varrják a gombhoz a kabátot. Trevor Butt könyve igyekszik megismertetni az olvasót ezzel az értékes elmélettel, a hátterével, történelmével és fogalmaival. Világos, hogy jövőbe mutató elképzelés, messze megelőzve korát. Remélem, a szöveg jól szolgálja, hogy megismerkedjünk ezzel a nem eléggé ismert elmélettel.

ISBN: 978-6-13557-460-3
9 786155 574603